

Согласовано:

Директор школы №

От « 09.09.2024 г. »



Утверждаю:

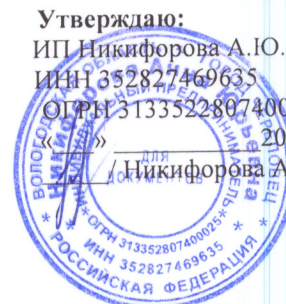
ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3133522807400025

« 09.09.2024 г. »

/ Никифорова А.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного питания
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ с ОВЗ
(осенне-зимний период)
Для возрастной группы с 12 до 18 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 1	Каша пшеничная	250	12,78	10,8	35,88	307,28	262	35-00
	Бутерброд с сыром	20/30	7,51	8,36	15,42	147,43	3	20-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
Итого:		700	21,55	19,16	86,72	601,44		83-00
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	24,55	140,21	тгк	11-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	5-00
Итого		500	12,64	13,21	57,68	425,51		42-00
Итого за день		1200	34,19	32,37	144,4	1026,95		125-00
День 2	Паста «Новинка»	200	13,53	16,6	26,3	257,9	тгк	69-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	5-00
Итого:		500	16,57	17,1	58,15	401,98		83-00
	Рассольник «Ленинградский»	250	11,55	12,6	23,81	241,39	129	26-00
	Напиток апельсиновый	200	0,14	-	24,43	98,3	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	14,44	13,1	64,27	419,37		42-00
Итого за день		1000	31,01	30,2	122,42	821,35		125-00
День 3	Жаркое по-школьному	200	13,12	17,56	24,13	307,06	тгк	61-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	10-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тгк	2-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	70	2,31	0,42	13,47	172,76	тгк	10-00
Итого:		500	17,22	18,28	71,65	625,93		83-00
	Суп картофельный с рыбой	250	10,74	12,99	21,8	205,75	131	26-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	24,55	140,21	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	13,99	13,49	62,38	425,64		42-00
Итого за день		1000	31,21	31,77	134,03	1051,57		125-00
День 4	Оладьи с повидлом или сгущ. молоком	200/50	18,55	17,26	41,85	434,67	тгк	55-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тгк	20-00
Итого:		550	19,21	17,26	66,87	537,4		83-00
	Щи из свежей капусты	250	7,64	9,75	19,3	199,95	120	26-00
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	648	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	10,55	10,25	63,2	391,76		42-00
Итого за день		1050	29,76	27,51	130,07	929,16		125-00
День 5	Шницель рубленый с соусом	100	17,13	15,17	14,61	256,32	416	55-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	22-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	1-00
Итого:		500	25,79	21,25	82,25	617,34		83-00

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	24,55	140,21	тгк	11-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	5-00
Итого:		500	12,62	11,55	55,59	431,65		42-00
Итого за день		1000	38,41	32,8	137,84	1048,99		125-00
Среднее значение за период:		5250	164,58	154,65	668,76	4878,02		
Неделя вторая								
День 6	Биточки с соусом	100	10,57	13,79	13,28	233,02	416	52-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	22-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	19,23	19,87	80,92	594,04		83-00
	Борщ из свежей капусты	250	9,74	12,9	17,56	234,24	110	26-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	24,55	140,21	тгк	12-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	12,99	13,4	58,14	454,13		42-00
Итого за день		1000	32,22	33,27	139,06	1048,17		125-00
День 7	Каша пшеничная	250	7,52	10,12	36,58	310,15	262	35-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Бутерброд с сыром	20/30	7,51	8,36	15,42	147,43	3	20-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
Итого:		700	16,29	18,48	87,42	604,31		83-00
	Щи из свежей капусты	250	9,55	12,19	24,12	249,94	120	26-00
	Напиток апельсиновый	200	0,14	-	24,43	98,3	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	12,44	12,69	64,58	427,92		42-00
Итого за день		1200	28,73	31,17	152	1032,23		125-00
День 8	Плов рисовый с овощами и курой	250	16,75	19,25	37	377,5	тгк	75-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	3-00
Итого:		500	19,6	19,75	83,79	580,58		83-00
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,39	12,71	17,1	205,62	138	26-00
	Напиток из изюма	200	0,36	-	28,17	84,12	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	12,5	13,21	61,3	369,42		42-00
Итого за день		1000	32,1	32,96	145,09	950		125-00
День 9	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	15,06	10,2	216,05	тгк	48-00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	223,11	465	27-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3-00
Итого:		500	15,54	20,62	81,33	563,74		83-00
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,37	11,05	15,01	211,76	139	26-00
	Напиток из сухофруктов	200	0,3	-	28,6	79,9	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	12,42	11,55	59,64	371,34		42-00
Итого за день		1000	27,96	32,17	140,97	935,08		125-00
День 10	Каша пшеничная	250	12,78	10,8	35,88	307,28	262	35-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Бутерброд с маслом	10/40	4,04	8,41	20,69	150,62	1	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	1,33	0,3	14,01	113,8	тгк	20-00
Итого:		550	18,41	19,51	85,8	633,63		83-00
	Суп картофельный с крупой	250	9,52	11,06	19,05	193,4	136	26-00
	Напиток фруктовый	200	0,5	-	24,55	140,21	тгк	12-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	12,77	11,56	59,63	413,29		42-00
Итого за день		1050	31,18	31,07	145,43	1046,92		125-00
Среднее значение за период:		5250	152,19	160,64	722,55	5012,4		

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются только после тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих фруктов и овощей, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб, для приготовления блюд используется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба-сайда, пикша)
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г, при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
11. В целях соблюдения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.
12. Может быть произведена замена плодов свежих на сок натуральный, согласно таблице замены СанПиН 2.3/2.4.3590-20