

Согласовано:

Директор школы



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ (осенне-зимний период) Для возрастной группы с 12 до 18 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
День 1	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
	Шницель «Школьный» с соусом	60/50	12,05	11,95	12,31	200,25	416	59 55
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	25 60
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ткк	2 85
Итого:		550	22,12	19,79	89,16	619,92		96-00
День 2	Фрикадельки с соусом	60/50	8,6	11,9	11,2	173,83	481	51-60
	Греча отварная	200	12,08	8,22	61,94	207,2	463	40 15
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ткк	3 25
Итого:		550	23,08	20,52	100,98	505,61		100-00
День 3	Жаркое по-школьному	300	19,68	26,34	36,19	461,4	ткк	92 32
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ткк	9 00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ткк	3 68
Итого:		550	22,72	26,84	68,04	605,48		105-00
День 4	Колбаски куриные	60/50	9,27	15,06	10,2	216,05	ткк	47 93
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	25 60
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	112,13	585	19 62
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ткк	2 85
Итого:		550	19,24	22,9	99,7	685,92		96-00
День 5	Котлета рыбная с соусом томатным	60/50	13,61	8,05	15,3	210,02	324	45 25
	Рис отварной	200	5,16	6,88	57,72	297,48	465	40 66
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ткк	11 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ткк	3 09

Итого за завтрак		550	21,47	15,33	120,4	711,45		100-00
Среднее значение за период:		2750	108,63	105,38	478,28	3128,38		
Неделя вторая								
День 6	Шницель «Школьный» с соусом	110	12,05	11,95	12,31	200,25	416	59 55
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	25 60
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2 85
Итого:		550	22,12	19,79	89,16	619,92		96-00
День 7	Биточки куриные с соусом	70/40	11,25	10,09	9,5	173,97	тгк	51 60
	Греча отварная	200	12,08	8,22	61,94	207,2	463	40 15
	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 25
Итого:		550	25,73	18,71	99,28	505,75		100-00
День 8	Котлеты рубленые с соусом	60/50	12,05	11,95	12,31	200,25	416	44 75
	Рис отварной	200	5,16	6,88	57,72	297,48	465	40 66
	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 09
Итого:		550	19,61	19,23	97,87	622,31		93-50
День 9	Тефтели рыбные с томатным соусом	60/50	12,61	9,02	12,85	182,89	332	44 75
	Картофельное пюре	200	4,7	7	28,96	218	тгк	44 00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3 25
Итого:		550	19,8	16,42	70,46	529,03		101-00
День 10	Биточки рубленые с соусом	60/50	12,05	11,95	12,31	200,25	416	44 75
	Макаронные изделия отварные	200	7,61	7,44	48,8	294	469	25 60
	Компот из изюма	200	0,36	-	28,17	114,12	932	15 85
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	2 80
Итого:		550	22,22	19,79	102,11	672,11		89-00
Среднее значение за период:		2750	109,48	93,94	458,88	2949,12		