

Согласовано:

Директор школы № _____

От « _____ » _____ 2022 г



Утверждаю:

ИП Никифорова Л.Ю.

ИНН 352827469635

ОГРН 3133592807400025

« 1 » _____ 2022 г

/ Никифорова Л.Ю./



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ (осенне-зимний период) Для возрастной группы с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 1	Шницель «Школьный» с соусом	110	12,05	11,95	12,31	200,25	416	59 55
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	19 20
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3 25
Итого:		500	20,22	17,93	76,96	546,42		90-00
День 2	Фрикадельки с соусом	60/50	8,6	11,9	11,2	173,83	481	51 60
	Греча отварная	150	9,06	6,16	46,46	155,4	463	30 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	ТТК	3 25
Итого:		500	20,06	18,46	85,5	453,81		90-00
День 3	Жаркое по школьному	250	16,4	21,95	30,16	384,5	ТТК	76 94
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК	9 00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	4 06
Итого:		500	19,44	22,45	62,01	528,58		90-00
День 4	Колбаски куриные	60/50	9,27	15,06	10,2	216,05	ТТК	47 93
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	19 20
	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	ТТК	3 25
Итого:		500	17,34	21,04	87,5	612,42		90-00
День 5	Гуляш из курицы	100	15,48	13,99	3,98	219	ТТК	51 25
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	223,11	465	30 50
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00

	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК	3 25
Итого:		500	22,3	19,65	78,31	582,63		90-00
Среднее значение за период:		2500	99,36	99,53	390,28	2723,86		
	Вторая неделя		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 6	Шницель «Школьный» с соусом	110	12,05	11,95	12,31	200,25	416	59 55
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	19 20
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3 25
Итого:		500	20,22	17,93	76,96	546,42		90-00
День 7	Биточки куриные с соусом	70/40	11,25	10,09	9,5	173,97	ТТК	51 60
	Греча отварная	150	9,06	6,16	46,46	155,4	463	30 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	ТТК	3 25
Итого:		500	22,71	16,65	83,8	453,95		90-00
День 8	Котлеты рубленые с соусом	60/50	12,05	11,95	12,31	200,25	416	51 25
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	223,11	465	30 50
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3 25
Итого:		500	18,32	17,51	83,44	547,94		90-00
День 9	Тефтели рыбные с томатным соусом	60/50	12,61	9,02	12,85	182,89	332	44 75
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	ТТК	33 00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,44	ТТК	9 00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3 25
Итого:		500	18,62	14,67	63,22	474,53		90-00
День 10	Биточки рубленые с соусом	60/50	12,05	11,95	12,31	200,25	416	44 75
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	19 20
	Компот из изюма	200	0,36	-	28,17	114,12	932	15 85
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ТТК	3 25
Итого за день		500	20,32	17,93	89,91	598,61		90-00
Среднее значение за период:		2500	100,19	84,69	397,33	2621,45		