



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации льготного питания ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПИРСА (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	Макароны с сыром	150	14,78	15,48	29,78	290	276	42-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
	Бутерброд с маслом	30	2,06	2,92	11,61	108,36	1	22-00
Итого:		580	18,04	18,4	76,6	544		90-00
День 2	Шницель «Школьный» с соусом	120	8,71	11,2	10,1	230,69	тгк	51-00
	Греча отварная	150	7,35	6,16	41,96	155,4	463	26-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		520	19,07	17,86	83,31	527,7		90-00
День 3	Каша молочная	200	13,01	14,87	37	290,32	262	33-00
	Бутерброд с сыром	30	3,8	3,53	10,28	108,09	3	23-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	10-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	50	тгк	24-00
Итого:		530	17,9	18,4	71,2	512,81		90-00
День 4	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,06	1,14	6,6	тгк	11-00
	Плов рисовый с овощами и курой	220	15,55	19,15	30	377,5	тгк	63-80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	28,6	119,9	588	13-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	2-20
Итого:		500	19,23	19,71	75,77	583,68		90-00
День 5	Котлета куриная	90	12,37	10,4	8,62	182,48	тгк	44-00
	Картофельное пюре, зеленый горошек	150/20	3,52/0,5	5,25/0,03	21,72/2,24	163,5/12	тгк/тгк	29-00/ 7-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	2-00
Итого:		510	19,28	16,18	73,04	535,96		90-00
Среднее значение за период:		2640	93,52	90,55	379,92	2704,15		

Неделя вторая			Б	Ж	У	ККАЛ		
День 6	Макаронны с сыром	150	14,78	15,48	29,78	290	276	42-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
	Бутерброд с маслом	30	2,06	2,92	11,61	108,36	1	22-00
Итого:		580	18,04	18,4	76,6	544		90-00
День 7	Жаркое по-школьному	220	15,4	18,95	30,16	384,5	тгк	69-00
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646	8-00
	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,06	1,14	6,6	тгк	11-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	2-00
Итого:		500	18,62	19,51	71,76	569,08		90-00
День 8	Биточки с соусом	120	8,71	11,2	9,9	230,69	тгк	50-00
	Греча рассыпчатая	150	7,35	6,16	41,96	155,4	463	26-00
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	10-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		520	19,1	17,86	83,71	530,17		90-00
День 9	Колбаски куриные с соусом	120	10,69	14,1	11,41	223,88	тгк	49-00
	Рис отварной	150	3,87	5,1	35,29	203,11	465	28-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	20,55	80,21	тгк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		520	17,81	19,7	83,28	586,88		90-00
День 10	Котлета рыбная с соусом	120	12,13	12,55	18,4	234,05	324	44-00
	Картофельное пюре, зеленый горошек	150/20	3,52/0,5	5,25/0,03	21,72/2,24	163,5/12	тгк/тгк	29-00/ 7-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	6-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		540	18,6	18,33	73,4	550,07		90-00
Среднее значение за период:		2660	92,17	93,8	388,75	2780,2		

Примечание

Примерное десятидневное меню составлено на период двух недель (10 дней) в соответствии с рекомендуемой формой, приложением к приказу Департамента образования области от 22.02.2022 года № 548, а также меню-раскладок, содержащих количественные данные о рецептуре блюд, в соответствии с рекомендуемым среднесуточным набором продуктов питания с учётом возраста детей и сезонности (осенне-зимний период, весенне-летний период).

Для приготовления блюд не используется уксус, майонез, салаты заправляются растительным маслом, используется йодированная соль. Салаты из свежих овощей только до 1 марта, с 1 марта используются варёные овощи.

Фрукты свежие могут быть заменены на сок фруктовый в индивидуальной упаковке.