

Согласовано:

Директор школы

*Ж. Крутикова Т.А.*



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

|               | Наименование блюда             | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | цена          |
|---------------|--------------------------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|
|               |                                |            | Б                    | Ж            | У            |                         |             |               |
| <b>День 1</b> | Неделя первая                  |            | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>     | <b>У</b>     | <b>ККАЛ</b>             |             |               |
|               | Макароны с сыром               | 200        | 14,92                | 20,4         | 29,63        | 365,6                   | 276         | 46-00         |
|               | Фрукт                          | 100        | 0,4                  | -            | 9,8          | 40,8                    | ТТК         | 23-00         |
|               | Сок натуральный в инд.упаковке | 200        | 1                    | -            | 20,2         | 84,8                    | ТТК         | 20-00         |
|               | 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         | 3-00          |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>550</b> | <b>18,78</b>         | <b>20,8</b>  | <b>87,68</b> | <b>616,87</b>           |             | <b>100-00</b> |
| <b>День 2</b> | Фрикадельки с соусом           | 60/50      | 7,6                  | 11,9         | 11,2         | 193,83                  | 481         | 51-60         |
|               | Греча отварная                 | 200        | 10,74                | 8,22         | 56,28        | 227,2                   | 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                   | ТТК         | 3-25          |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>550</b> | <b>20,74</b>         | <b>20,52</b> | <b>95,32</b> | <b>545,61</b>           |             | <b>100-00</b> |
| <b>День 3</b> | Жаркое по-школьному            | 240        | 19,16                | 25,13        | 43,52        | 480,53                  | ТТК         | 75-00         |
|               | Огурец свежий                  | 60         | 0,48                 | -            | 1,56         | 8,16                    | ТТК         | 19-00         |
|               | 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         | 4-00          |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>550</b> | <b>22,68</b>         | <b>25,63</b> | <b>76,93</b> | <b>632,77</b>           |             | <b>107-00</b> |
| <b>День 4</b> | Колбаски куриные               | 60/50      | 9,27                 | 13,06        | 10,2         | 211,05                  | ТТК         | 47-93         |
|               | Макаронные изделия отварные    | 200        | 7,61                 | 7,44         | 44,8         | 293                     | 469         | 25-60         |
|               | Компот из свежих яблок         | 200        | 0,16                 | -            | 27,8         | 112,13                  | 585         | 19-62         |
|               | Хлеб «Дарницкий»               | 40         | 2,2                  | 0,4          | 12,83        | 63,74                   | ТТК         | 2-85          |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>550</b> | <b>19,24</b>         | <b>20,9</b>  | <b>95,63</b> | <b>679,92</b>           |             | <b>96-00</b>  |
| <b>День 5</b> | Плов рисовый с овощами и курой | 250        | 15,44                | 22,09        | 41,96        | 374,74                  | ТТК         | 75-00         |
|               | Огурец свежий                  | 50         | 0,4                  | -            | 1,3          | 6,8                     | ТТК         | 16-00         |

|                                    |                                  |             |               |               |               |               |     |               |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|---------------|
|                                    | Напиток из сока                  | 200         | 0,5           | -             | 32,55         | 126,21        | тнк | 11-00         |
|                                    | Хлеб «Дарницкий»                 | 50          | 2,75          | 0,5           | 16,03         | 79,68         | тнк | 4-00          |
| <b>Итого за завтрак</b>            |                                  | <b>550</b>  | <b>19,09</b>  | <b>22,59</b>  | <b>91,84</b>  | <b>587,43</b> |     | <b>106-00</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                  | <b>2750</b> | <b>100,53</b> | <b>110,44</b> | <b>447,4</b>  | <b>3062,6</b> |     |               |
| Неделя вторая                      |                                  |             |               |               |               |               |     |               |
| <b>День 6</b>                      | Плов гречневый с овощами и курой | 250         | 16,27         | 20,57         | 43,56         | 402,5         | тнк | 70-00         |
|                                    | Помидор свежий                   | 50          | 0,56          | -             | 1,9           | 9,8           | тнк | 22-00         |
|                                    | Чай с апельсином                 | 200         | 0,29          | -             | 15,82         | 64,4          | тнк | 9-00          |
|                                    | Хлеб «Дарницкий»                 | 50          | 2,75          | 0,5           | 16,03         | 79,68         | тнк | 5-00          |
| <b>Итого:</b>                      |                                  | <b>550</b>  | <b>19,87</b>  | <b>21,07</b>  | <b>77,31</b>  | <b>556,38</b> |     | <b>106-00</b> |
| <b>День 7</b>                      | Гуляш из куры                    | 100         | 10,48         | 12,99         | 3,98          | 219           | тнк | 62-80         |
|                                    | Макаронные изделия отварные      | 200         | 7,61          | 7,44          | 44,8          | 293           | 469 | 25-60         |
|                                    | Чай с сахаром                    | 200         | 0,2           | -             | 15,01         | 60,84         | 628 | 5-00          |
|                                    | Хлеб «Дарницкий»                 | 50          | 2,75          | 0,5           | 16,03         | 79,68         | тнк | 4-60          |
| <b>Итого:</b>                      |                                  | <b>550</b>  | <b>21,04</b>  | <b>20,93</b>  | <b>79,82</b>  | <b>652,52</b> |     | <b>98-00</b>  |
| <b>День 8</b>                      | Котлеты рубленые с соусом        | 60/50       | 11,05         | 11,95         | 12,31         | 200,25        | 416 | 48-50         |
|                                    | Рис отварной                     | 200         | 5,16          | 6,88          | 54,72         | 297,48        | 465 | 40-66         |
|                                    | Чай с лимоном                    | 200         | 0,26          | -             | 15,22         | 61,93         | 629 | 8-00          |
|                                    | Хлеб «Дарницкий»                 | 40          | 2,2           | 0,4           | 12,83         | 63,74         | тнк | 2-84          |
| <b>Итого:</b>                      |                                  | <b>550</b>  | <b>18,67</b>  | <b>19,23</b>  | <b>95,08</b>  | <b>623,4</b>  |     | <b>100-00</b> |
| <b>День 9</b>                      | Тефтели рыбные с соусом          | 60/50       | 12,61         | 11,02         | 16,85         | 182,89        | 332 | 44-75         |
|                                    | Картофельное пюре                | 200         | 4,7           | 7             | 31,96         | 238           | тнк | 44-00         |
|                                    | Чай с апельсином                 | 200         | 0,29          | -             | 15,82         | 64,4          | тнк | 9-00          |
|                                    | Хлеб «Дарницкий»                 | 40          | 2,2           | 0,4           | 12,83         | 63,74         | тнк | 3-25          |
| <b>Итого:</b>                      |                                  | <b>550</b>  | <b>19,8</b>   | <b>18,42</b>  | <b>77,46</b>  | <b>549,03</b> |     | <b>101-00</b> |
| <b>День 10</b>                     | Макароны с сыром                 | 150         | 14,19         | 18,3          | 24,22         | 306,2         | 276 | 35-00         |
|                                    | Помидор свежий                   | 60          | 0,66          | -             | 2,28          | 11,76         | тнк | 22-00         |
|                                    | Сок натуральный в инд.упаковке   | 200         | 1             | -             | 20,2          | 84,8          | тнк | 20-00         |
|                                    | Чай с лимоном                    | 200         | 0,26          | -             | 15,22         | 61,93         | 629 | 8-00          |
|                                    | Хлеб Дарницкий                   | 50          | 2,75          | 0,5           | 16,03         | 79,68         | тнк | 5-00          |
| <b>Итого:</b>                      |                                  | <b>660</b>  | <b>18,86</b>  | <b>18,8</b>   | <b>77,95</b>  | <b>544,37</b> |     | <b>90-00</b>  |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                  | <b>2860</b> | <b>98,24</b>  | <b>98,45</b>  | <b>407,62</b> | <b>2925,7</b> |     |               |