



*Козникова Т. А.*



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания завтраков и полдников ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с ОВЗ (весенне-летний период) Для возрастной группы с 7 до 12 лет**

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
<b>Завтрак</b>	Макароны с сыром	150	11,19	15,3	22,22	274,2	276	35-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тتك	23-00
	Сок натуральный в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тتك	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	тتك	4-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>15,6</b>	<b>15,8</b>	<b>83,47</b>	<b>541,41</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	тتك	11-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тتك	3-00
	Печенье	30	0,99	0,18	5,77	74,04	тتك	10-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,98	3,36	7,54	121	тتك	20-00
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>16,84</b>	<b>17,96</b>	<b>89,99</b>	<b>679,06</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1020</b>	<b>32,44</b>	<b>33,76</b>	<b>173,46</b>	<b>1220,47</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Фрикадельки с соусом	60/50	7,6	11,9	11,2	193,83	481	51-60
	Греча отварная	150	8,06	6,16	44,46	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	тتك	3-25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,06</b>	<b>18,46</b>	<b>83,5</b>	<b>473,81</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120	26-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тتك	4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тتك	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тتك	20-00

	без крема							
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>16,77</b>	<b>18,92</b>	<b>70,45</b>	<b>555,16</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>34,83</b>	<b>37,38</b>	<b>153,95</b>	<b>1028,97</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Жаркое по-школьному	180	14,37	18,85	30,39	360,4	ттк	56-00
	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»	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ттк	6-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,44</b>	<b>19,45</b>	<b>67,01</b>	<b>528,58</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Борщ из свежей капусты	15/200	11,71	14,81	32,87	300	110	26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	2,26	3,79	8,28	101,01		16-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ттк	20-00
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>16,82</b>	<b>18,9</b>	<b>85,98</b>	<b>594,46</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>35,26</b>	<b>38,35</b>	<b>152,99</b>	<b>1123,04</b>		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Колбаски куриные	60/50	9,27	13,06	10,2	211,05	ттк	47-93
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	19-20
	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	3-25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,34</b>	<b>19,04</b>	<b>87,43</b>	<b>587,42</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136	26-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	1,49	2,49	4,77	69,56	ттк	13-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ттк	20-00
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15,72</b>	<b>16,85</b>	<b>72,46</b>	<b>519,5</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1060</b>	<b>33,06</b>	<b>35,89</b>	<b>159,89</b>	<b>1106,92</b>		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов рисовый с овощами и курой	200	12,35	17,67	33,57	299,79	ттк	60-00
	Огурец свежий	50	0,4	-	1,3	6,8	ттк	16-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	32,55	126,21	ттк	11-00

	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ткк	4-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16</b>	<b>18,17</b>	<b>83,45</b>	<b>512,48</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139	26-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74		4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ткк	20-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	ткк	20-00
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>15,67</b>	<b>14,45</b>	<b>74,34</b>	<b>486,3</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1040</b>	<b>31,67</b>	<b>32,62</b>	<b>157,79</b>	<b>998,78</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>5300</b>	<b>167,26</b>	<b>178</b>	<b>798,08</b>	<b>5478,18</b>		
<b>День 6</b>	Неделя вторая							
<b>Завтрак</b>	Плов гречневый с овощами и курой	200	13,02	16,46	33,25	322	ткк	56-00
	Помидор свежий	50	0,56	-	1,9	9,8	ткк	22-00
	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	3-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16,62</b>	<b>16,96</b>	<b>67</b>	<b>475,88</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138	26-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ткк	9-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ткк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	0,99	2,48	3,77	74,04	ткк	12-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ткк	20-00
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>15,65</b>	<b>16,9</b>	<b>81,92</b>	<b>567,05</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1160</b>	<b>32,27</b>	<b>33,86</b>	<b>148,92</b>	<b>1042,93</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Гуляш из куры	100	10,48	12,99	3,98	219	ткк	62-80
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	19-20
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ткк	3-00
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,14</b>	<b>19,07</b>	<b>71,62</b>	<b>560,02</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120	26-00
	Хлеб Дарницкий	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ткк	4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ткк	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	ткк	20-00

<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>16,77</b>	<b>18,92</b>	<b>70,45</b>	<b>555,16</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>35,91</b>	<b>37,99</b>	<b>142,07</b>	<b>1115,18</b>		
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые с соусом	60/50	11,05	11,95	12,31	200,25	416	48-50
	Рис отварной	150	3,87	5,16	23,29	223,11	465	30-50
	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>500</b>	<b>17,38</b>	<b>17,51</b>	<b>63,65</b>	<b>549,03</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136	26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	2,26	3,79	8,28	101,01	ттк	16-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	ттк	20-00
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>17,03</b>	<b>18,15</b>	<b>86,16</b>	<b>593,86</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1180</b>	<b>34,41</b>	<b>35,66</b>	<b>149,81</b>	<b>1142,89</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Тефтели рыбные с соусом	60/50	12,61	11,02	16,85	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	64,4	ттк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ттк	3-25
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,62</b>	<b>16,67</b>	<b>67,22</b>	<b>474,53</b>		<b>90-00</b>
<b>Полдник</b>	Рассольник «Ленинградский»	15/200	12,24	14,99	28,95	294,11	129	26-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ттк	11-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Кондитерское изделие без крема	30	0,44	2,56	3,77	73,8	ттк	10-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38		20-00
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>15,63</b>	<b>17,85</b>	<b>84,99</b>	<b>593,93</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1060</b>	<b>34,25</b>	<b>34,52</b>	<b>152,21</b>	<b>1068,46</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</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	ттк	22-00
	Сок натуральный в инв.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	ткк	3-00
<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>Полдник</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139	26-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ткк	3-00
	Выпечное или кондитерское изделие без крема	50	2,02	3,19	7,28	98,17	ткк	16-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ткк	20-00
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>15,94</b>	<b>17,54</b>	<b>74,92</b>	<b>547,38</b>		<b>70-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>34,8</b>	<b>36,34</b>	<b>152,87</b>	<b>1091,75</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>5640</b>	<b>171,64</b>	<b>178,37</b>	<b>745,88</b>	<b>5461,21</b>		