

Согласовано:

Директор школы

Т.А. Никифорова



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

День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
	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
Итого:		550	18,78	20,8	87,68	616,87		100-00
День 2	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
Итого:		550	20,74	20,52	95,32	545,61		100-00
День 3	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
Итого:		550	22,68	25,63	76,93	632,77		107-00
День 4	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
Итого:		550	19,24	20,9	95,63	679,92		96-00
День 5	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	тпк	11-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тпк	4-00
Итого за завтрак		550	19,09	22,59	91,84	587,43		106-00
Среднее значение за период:		2750	100,53	110,44	447,4	3062,6		
Неделя вторая								
День 6	Греча «по-купечески» с фаршем	250	16,27	20,57	43,56	402,5	тпк	70-00
	Помидор свежий	50	0,56	-	1,9	9,8	тпк	22-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тпк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тпк	5-00
Итого:		550	19,87	21,07	77,31	556,38		106-00
День 7	Гуляш из курицы	100	10,48	12,99	3,98	219	тпк	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	тпк	4-60
Итого:		550	21,04	20,93	79,82	652,52		98-00
День 8	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	тпк	2-84
Итого:		550	18,67	19,23	95,08	623,4		100-00
День 9	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	тпк	44-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тпк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тпк	3-25
Итого:		550	19,8	18,42	77,46	549,03		101-00
День 10	Макаронны с сыром	150	11,19	15,3	22,22	274,2	276	35-00
	Помидор свежий	60	0,66	-	2,28	11,76	тпк	22-00
	Сок натуральный в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тпк	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	тпк	5-00
Итого:		660	15,86	15,8	75,95	512,37		90-00
Среднее значение за период:		2860	95,24	95,45	405,62	2893,7		

