

Согласовано:

Директор школы

Т.А. Никифорова



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания завтраков и полдников для учащихся с ОВЗ (осенне-зимний период) Для возрастной группы с 7 до 12 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
День 1	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
Завтрак	Макароны с сыром	150	11,19	15,3	22,22	274,2	276	35-00
	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»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ттк	4-00
Итого:		500	15,6	15,8	83,47	541,41		90-00
Полдник	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	ттк	11-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ттк	3-00
	Печенье	30	0,99	0,18	5,77	74,04	ттк	10-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,98	3,36	7,54	121	ттк	20-00
Итого		520	16,84	17,96	89,99	679,06		70-00
Итого за день:		1020	32,44	33,76	173,46	1220,47		
День 2								
Завтрак	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	ттк	3-25
Итого:		500	18,06	18,46	83,5	473,81		90-00
Полдник	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	ттк	4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ттк	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие	60	1,92	3,68	7,06	115,04	ттк	20-00

	без крема							
Итого		500	16,77	18,92	70,45	555,16		70-00
Итого за день:		1000	34,83	37,38	153,95	1028,97		
День 3								
Завтрак	Жаркое по-школьному	180	14,37	18,85	30,39	360,4	тпк	56-00
	Огурец свежий	60	0,48	-	1,56	8,16	тпк	19-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тпк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,3	0,6	19,24	95,62	тпк	6-00
Итого:		500	18,44	19,45	67,01	528,58		90-00
Полдник	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	тпк	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	тпк	20-00
Итого		680	16,82	18,9	85,98	594,46		70-00
Итого за день:		1180	35,26	38,35	152,99	1123,04		
День 4								
Завтрак	Колбаски куриные	60/50	9,27	13,06	10,2	211,05	тпк	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	тпк	3-25
Итого:		500	17,34	19,04	87,43	587,42		90-00
Полдник	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	тпк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	1,49	2,49	4,77	69,56	тпк	13-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	тпк	20-00
Итого:		560	15,72	16,85	72,46	519,5		70-00
Итого за день:		1060	33,06	35,89	159,89	1106,92		
День 5								
Завтрак	Плов рисовый с овощами и курой	200	12,35	17,67	33,57	299,79	тпк	60-00
	Огурец свежий	50	0,4	-	1,3	6,8	тпк	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:		500	16	18,17	83,45	512,48		90-00
Полдник	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	тпк	20-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38	тпк	20-00
Итого:		540	15,67	14,45	74,34	486,3		70-00
Итого за день:		1040	31,67	32,62	157,79	998,78		
Среднее значение за период:		5300	167,26	178	798,08	5478,18		
День 6	Неделя вторая							
Завтрак	Греча «по-купечески» с фаршем	200	13,02	16,46	33,25	322	тпк	56-00
	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	3-00
Итого:		500	16,62	16,96	67	475,88		90-00
Полдник	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	тпк	9-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тпк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	30	0,99	2,48	3,77	74,04	тпк	12-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	тпк	20-00
Итого:		660	15,65	16,9	81,92	567,05		70-00
Итого за день:		1160	32,27	33,86	148,92	1042,93		
День 7								
Завтрак	Гуляш из кури	100	10,48	12,99	3,98	219	тпк	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	тпк	3-00
Итого:		500	19,14	19,07	71,62	560,02		90-00
Полдник	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	тпк	4-00
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	тпк	20-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	60	1,92	3,68	7,06	115,04	тпк	20-00

Итого:		500	16,77	18,92	70,45	555,16		70-00
Итого за день:		1000	35,91	37,99	142,07	1115,18		
День 8								
Завтрак	Котлеты рубленные 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	тпк	3-00
Итого:		500	17,38	17,51	63,65	549,03		90-00
Полдник	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	тпк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	50	2,26	3,79	8,28	101,01	тпк	16-00
	Сок натуральный	200	1	-	20,2	84,8	тпк	20-00
Итого:		680	17,03	18,15	86,16	593,86		70-00
Итого за день:		1180	34,41	35,66	149,81	1142,89		
День 9								
Завтрак	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	тпк	33-00
	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:		500	18,62	16,67	67,22	474,53		90-00
Полдник	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	тпк	11-00
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	тпк	3-00
	Кондитерское изделие без крема	30	0,44	2,56	3,77	73,8	тпк	10-00
	Фрукт	100	0,8	-	8,1	38		20-00
Итого:		560	15,63	17,85	84,99	593,93		70-00
Итого за день:		1060	34,25	34,52	152,21	1068,46		
День 10								
Завтрак	Макароны с сыром	150	14,19	18,3	24,22	306,2	276	35-00
	Помидор свежий	60	0,66	-	2,28	11,76	тпк	22-00
	Сок натуральный в инв.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»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	ттк	3-00
Итого:		660	18,86	18,8	77,95	544,37		90-00
Полдник	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	ттк	3-00
	Выпечное или кондитерское изделие без крема	50	2,02	3,19	7,28	98,17	ттк	16-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	ттк	20-00
Итого:		580	15,94	17,54	74,92	547,38		70-00
Итого за день:		1240	34,8	36,34	152,87	1091,75		
Среднее значение за период:		5640	171,64	178,37	745,88	5461,21		