

исовано:



Утверждено:



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

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ	
День 1	Гуляш из курицы	120	8,58	14,5	4,78	262,8	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,87	7,39	55,7	186,48	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	22,4	22,39	91,52	589,8	
День 2	Шницель рубленый с соусом	100	9,13	12,17	14,61	226,32	416
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,92	264,6	469
	Напиток из сока	200	0,5	-	18,43	32,12	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
	Печенье	40	1,32	0,2	7,7	68,72	ТТК
Итого:		550	19,4	19,37	94,28	639,57	
День 3	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	1,89	16,92	120,7	131
	Жаркое по-школьному	200	13	17,56	31,73	284,19	ТТК
	Напиток из цитрусовых	200	0,14	-	24,43	98,3	646
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		630	19,25	19,75	82,7	551	
День 4	Щи из свежей капусты	200	2,98	4	9,3	119,95	120
	Котлета рыбная	100	11,1	9,45	14	163,27	324
	Рис отварной	150	3,87	5,06	38,3	203,11	465
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	39,84	ТТК
Итого:		670	19,25	18,71	83,02	587,01	
День 5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	4,05	7,21	106,76	139
	Плов гречневый с овощами и курой	200	10,2	14,54	31,9	269,27	ТТК
	Кисель	200	0,1	-	27,86	123,4	591
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		650	18,42	19,09	83	579,11	
Среднее значение за период:		3050	98,72	99,31	434,52	2946,49	
	Неделя вторая						
День 6	Котлета куриная	120	11,9	13,86	11,5	242,76	ТТК
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,92	264,6	469
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	22,45	21,06	91,65	671,84	
День 7	Плов рисовый с овощами и курой	250	14,68	18,25	36,3	377,5	ТТК

	Напиток из сока	200	0,5	-	18,43	32,12	ТТК
	Печенье	50	1,65	0,25	9,62	85,9	ТТК
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	19,58	19	80,38	575,2	
День 8	Суп картофельный с бобовыми	200	4,46	1,89	16,92	120,7	138
	Плов гречневый с овощами и курой	240	12,24	17,4	38,28	323,12	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	39,84	ТТК
Итого:		660	18	19,49	76,62	544,5	
День 9	Котлета рубленая	120	12,7	15,8	15,84	251,63	416
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,92	264,6	469
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	17,87	62,13	585
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	21,32	23	93,66	658,04	
День 10	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	11,27	14,06	9,97	216,05	ТТК
	Рис отварной	150	3,87	5,06	38,3	203,11	465
	Печенье	40	1,32	0,2	7,7	68,72	ТТК
	Напиток из свежих фруктов	200	0,16	-	11,79	51,5	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	18,27	19,82	83,79	619,06	
Среднее значение за период:		2860	99,62	102,37	426,1	3068,64	

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются только после тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется только лимонная кислота.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.
5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих фруктов и овощей, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб, для приготовления блюд используется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба-сайда, пикша)
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г, при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
11. В целях соблюдения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.
12. Может быть произведена замена плодов свежих на сок натуральный, согласно таблице замены СанПиН 2.3/2.4.3590-20