

Согласовано:

Директор школы №
Е.В.Сушевина
От «9» декабря 2024г



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.
ИНН 3528274696
ИП 352827400025
24 г
Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации бесплатного питания
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ
(осенне-зимний период)**

Для возрастной группы с 7 до 11 лет детей с ОВЗ

| | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | цена |
|-----------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| | Неделя первая | | Б | Ж | У | ККАЛ | | |
| День 1 | Гуляш из курицы | 100 | 7,15 | 12,09 | 3,98 | 219 | ТТК | 63-00 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,06 | 6,16 | 46,46 | 155,4 | 463 | 30-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК | 2-00 |
| Итого: | | 500 | 19,16 | 18,75 | 81,48 | 514,92 | | 100-00 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 7,93 | 2,42 | 1,43 | 59,25 | 136 | 26-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| Итого: | | 450 | 10,19 | 3,56 | 45,18 | 232,56 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 950 | 29,35 | 22,31 | 126,66 | 747,48 | | |
| День 2 | Шницель рубленый с соусом | 100 | 9,13 | 12,17 | 14,61 | 226,32 | 416 | 55-00 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,71 | 5,58 | 36,6 | 220,5 | 469 | 22-00 |
| | Напиток из сока | 200 | 0,5 | - | 18,43 | 32,12 | ТТК | 13-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| | Печенье | 40 | 1,32 | 0,2 | 7,7 | 68,72 | ТТК | 7-00 |
| Итого: | | 510 | 17,76 | 18,15 | 83,75 | 587,5 | | 100-00 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 5,24 | 4,99 | 3,95 | 94,11 | 129 | 26-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,72 | 0,63 | 12,33 | 62 | ТТК | 16-00 |
| Итого: | | 450 | 7,26 | 5,82 | 37,7 | 256,79 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 960 | 25,02 | 23,97 | 121,45 | 824,29 | | |
| День 3 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,46 | 1,89 | 16,92 | 120,7 | 138 | 26-00 |
| | Жаркое по-школьному | 200 | 13,12 | 17,56 | 31,73 | 284,19 | ТТК | 61-00 |
| | Напиток из цитрусовых | 200 | 0,14 | - | 24,43 | 98,3 | 646 | 10-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,65 | 0,3 | 9,62 | 47,81 | ТТК | 3-00 |
| Итого: | | 630 | 19,25 | 19,75 | 82,7 | 551 | | 100-00 |
| | Чай с сахаром и апельсином | 200 | 0,29 | - | 15,82 | 64,4 | ТТК | 9-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40,8 | ТТК | 25-00 |
| Итого: | | 330 | 1,65 | 0,94 | 47,95 | 177,83 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 960 | 20,9 | 20,69 | 130,65 | 728,83 | | |
| День 4 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,98 | 4 | 9,3 | 119,95 | 120 | 26-00 |
| | Котлета рыбная с соусом | 100 | 11,1 | 9,45 | 14 | 163,27 | 324 | 40-00 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 5,06 | 38,3 | 203,11 | 465 | 27-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 2-00 |
| Итого: | | 670 | 19,25 | 18,71 | 83,02 | 587,01 | | 100-00 |
| | Чай с сахаром и апельсином | 200 | 0,29 | - | 15,82 | 64,4 | ТТК | 9-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,72 | 0,63 | 12,33 | 62 | ТТК | 16-00 |
| | Фрукт | 100 | 0,8 | - | 8,1 | 38 | ТТК | 25-00 |
| Итого: | | 330 | 1,81 | 0,63 | 36,25 | 164,4 | | 50-00 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|
| Итого за день: | | 1000 | 21,06 | 19,34 | 119,27 | 751,41 | | |
| День 5 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,37 | 4,05 | 7,21 | 106,76 | 139 | 26-00 |
| | Плов гречневый с овощами и курой | 200 | 10,2 | 14,54 | 31,9 | 269,27 | ТТК | 55-00 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | - | 27,86 | 123,4 | 591 | 15-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК | 4-00 |
| | | 650 | 18,42 | 19,09 | 83 | 579,11 | | 100-00 |
| | Чай с сахаром и апельсином | 200 | 0,29 | - | 15,82 | 64,4 | ТТК | 9-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40,8 | ТТК | 25-00 |
| Итого: | | 330 | 1,65 | 0,94 | 47,95 | 177,83 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 980 | 20,07 | 20,03 | 130,95 | 756,94 | | |
| Среднее значение за период: | | 4850 | 116,4 | 106,34 | 628,98 | 3808,95 | | |
| | Неделя вторая | | | | | | | |
| День 6 | Котлета куриная с соусом | 100 | 9,98 | 11,55 | 9,58 | 202,3 | ТТК | 53-00 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,71 | 5,58 | 36,6 | 220,5 | 469 | 22-00 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | ТТК | 20-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК | 5-00 |
| Итого: | | 500 | 19,44 | 17,63 | 82,41 | 587,28 | | 100-00 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 7,93 | 2,42 | 1,43 | 59,25 | 136 | 26-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| Итого: | | 450 | 10,19 | 3,56 | 45,18 | 232,56 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 950 | 29,63 | 21,19 | 127,59 | 819,84 | | |
| День 7 | Плов рисовый с овощами и курой | 250 | 14,68 | 18,25 | 36,3 | 377,5 | ТТК | 75-00 |
| | Напиток из сока | 200 | 0,5 | - | 18,43 | 32,12 | ТТК | 13-00 |
| | Печенье | 40 | 1,32 | 0,2 | 7,7 | 68,72 | ТТК | 7-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК | 5-00 |
| Итого: | | 540 | 19,25 | 18,95 | 78,46 | 558,02 | | 100-00 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 2,98 | 4 | 9,3 | 119,95 | 120 | 26-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,72 | 0,63 | 12,33 | 62 | ТТК | 16-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| Итого: | | 450 | 5 | 4,83 | 43,05 | 282,63 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 990 | 24,25 | 23,78 | 121,51 | 840,65 | | |
| День 8 | Котлета рубленая с соусом | 100 | 10,63 | 13,62 | 13,2 | 209,69 | 416 | 56-00 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,71 | 5,58 | 36,6 | 220,5 | 469 | 22-00 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | - | 17,87 | 62,13 | 585 | 17-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 50 | 2,75 | 0,5 | 16,03 | 79,68 | ТТК | 5-00 |
| Итого: | | 500 | 19,25 | 19,7 | 83,7 | 572 | | 100-00 |
| | Борщ из свежей капусты | 200 | 5,01 | 4,81 | 12,67 | 114 | 110 | 26-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| Итого: | | 450 | 7,27 | 5,95 | 56,42 | 287,31 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 950 | 26,52 | 25,65 | 140,12 | 859,31 | | |
| День 9 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,46 | 1,89 | 16,92 | 120,7 | 138 | 26-00 |
| | Плов гречневый с овощами и курой | 240 | 12,24 | 17,4 | 38,28 | 323,12 | ТТК | 66-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| Итого: | | 660 | 18 | 19,49 | 76,62 | 544,5 | | 100-00 |
| | Чай с сахаром и апельсином | 200 | 0,29 | - | 15,82 | 64,4 | ТТК | 9-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТТК | 16-00 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | - | 9,8 | 40,8 | ТТК | 25-00 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----|---------------|
| Итого: | | 330 | 1,65 | 0,94 | 47,95 | 177,83 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 990 | 19,65 | 20,43 | 124,57 | 722,33 | | |
| День 10 | Колбаски куриные со сметанным соусом | 110 | 11,27 | 14,06 | 9,97 | 216,05 | ТГК | 48-00 |
| | Рис отварной | 150 | 3,87 | 5,06 | 38,3 | 203,11 | 465 | 27-00 |
| | Печенье | 40 | 1,32 | 0,2 | 7,7 | 68,72 | ТГК | 7-00 |
| | Напиток из свежих фруктов | 200 | 0,16 | - | 11,79 | 51,5 | ТГК | 14-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 30 | 1,65 | 0,3 | 9,62 | 47,81 | ТГК | 4-00 |
| Итого: | | 530 | 18,27 | 19,62 | 77,38 | 587,19 | | 100-00 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,37 | 4,05 | 7,21 | 106,76 | 139 | 26-00 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15,01 | 60,84 | 628 | 5-00 |
| | Кондитерское или выпечное изделие без крема | 30 | 0,96 | 0,94 | 22,33 | 72,63 | ТГК | 16-00 |
| | Хлеб «Дарницкий» | 20 | 1,1 | 0,2 | 6,41 | 39,84 | ТТК | 3-00 |
| Итого: | | 450 | 7,63 | 5,19 | 50,96 | 280,07 | | 50-00 |
| Итого за день: | | 980 | 25,9 | 24,81 | 128,34 | 867,26 | | |
| Среднее значение за период: | | 4860 | 125,95 | 115,86 | 642,13 | 4109,39 | | |

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