

Согласовано:

Директор школы №

Е.В.Сушевина

От «9» декабря 2024г



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ИНН 352827400025

ИНН 352827469635

**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			
	<b>Неделя первая</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>		
<b>День 1</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,16</b>	<b>18,75</b>	<b>81,48</b>	<b>514,92</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>10,19</b>	<b>3,56</b>	<b>45,18</b>	<b>232,56</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>950</b>	<b>29,35</b>	<b>22,31</b>	<b>126,66</b>	<b>747,48</b>		
<b>День 2</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>510</b>	<b>17,76</b>	<b>18,15</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>7,26</b>	<b>5,82</b>	<b>37,7</b>	<b>256,79</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>25,02</b>	<b>23,97</b>	<b>121,45</b>	<b>824,29</b>		
<b>День 3</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>630</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>82,7</b>	<b>551</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>1,65</b>	<b>0,94</b>	<b>47,95</b>	<b>177,83</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>960</b>	<b>20,9</b>	<b>20,69</b>	<b>130,65</b>	<b>728,83</b>		
<b>День 4</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>670</b>	<b>19,25</b>	<b>18,71</b>	<b>83,02</b>	<b>587,01</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>1,81</b>	<b>0,63</b>	<b>36,25</b>	<b>164,4</b>		<b>50-00</b>

<b>Итого за день:</b>		<b>1000</b>	<b>21,06</b>	<b>19,34</b>	<b>119,27</b>	<b>751,41</b>		
<b>День 5</b>	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
		<b>650</b>	<b>18,42</b>	<b>19,09</b>	<b>83</b>	<b>579,11</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>1,65</b>	<b>0,94</b>	<b>47,95</b>	<b>177,83</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>980</b>	<b>20,07</b>	<b>20,03</b>	<b>130,95</b>	<b>756,94</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>4850</b>	<b>116,4</b>	<b>106,34</b>	<b>628,98</b>	<b>3808,95</b>		
	<b>Неделя вторая</b>							
<b>День 6</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,44</b>	<b>17,63</b>	<b>82,41</b>	<b>587,28</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>10,19</b>	<b>3,56</b>	<b>45,18</b>	<b>232,56</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>950</b>	<b>29,63</b>	<b>21,19</b>	<b>127,59</b>	<b>819,84</b>		
<b>День 7</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>19,25</b>	<b>18,95</b>	<b>78,46</b>	<b>558,02</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>5</b>	<b>4,83</b>	<b>43,05</b>	<b>282,63</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>990</b>	<b>24,25</b>	<b>23,78</b>	<b>121,51</b>	<b>840,65</b>		
<b>День 8</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,7</b>	<b>83,7</b>	<b>572</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>7,27</b>	<b>5,95</b>	<b>56,42</b>	<b>287,31</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>950</b>	<b>26,52</b>	<b>25,65</b>	<b>140,12</b>	<b>859,31</b>		
<b>День 9</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>18</b>	<b>19,49</b>	<b>76,62</b>	<b>544,5</b>		<b>100-00</b>
	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

<b>Итого:</b>		<b>330</b>	<b>1,65</b>	<b>0,94</b>	<b>47,95</b>	<b>177,83</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>990</b>	<b>19,65</b>	<b>20,43</b>	<b>124,57</b>	<b>722,33</b>		
<b>День 10</b>	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
<b>Итого:</b>		<b>530</b>	<b>18,27</b>	<b>19,62</b>	<b>77,38</b>	<b>587,19</b>		<b>100-00</b>
	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
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>7,63</b>	<b>5,19</b>	<b>50,96</b>	<b>280,07</b>		<b>50-00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>980</b>	<b>25,9</b>	<b>24,81</b>	<b>128,34</b>	<b>867,26</b>		
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>4860</b>	<b>125,95</b>	<b>115,86</b>	<b>642,13</b>	<b>4109,39</b>		

**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