

Согласовано: Директор МОУ Белоозерской СШ №1:

Утверждаю:

От «07» 07 2024 г



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

Для возрастной группы с 12 до 18 лет ОВЗ

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ
День 1	Каша рисовая молочная	270	6,13	6,72	16,48	198,52
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	143
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		550	14,16	11,82	47,8	521,16
	Щи из свежей капусты	250	10,81	11,83	9,3	135,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	143
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Кондитерское изделие (круассан)	70	8,92	11,18	29,08	205,74
Итого:		800	28,76	28,11	89,9	748,68
Итого за день		1350	42,92	39,93	137,7	1268,84
День 2	Тушеный картофель с куриным филе	250	11,9	15,8	17,02	195,7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	106
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	70	8,92	11,18	29,08	205,74
Итого:		550	23,73	27,48	73,7	626,24
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,39	10,57	11,88	152,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Кондитерское изделие (без крема)	120	8,92	11,18	29,08	205,74
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		800	24,26	22,25	77,19	622,68
Итого за день		1350	47,99	49,73	150,89	1248,92
День 3	Запеканка творожная со сгущ.молоком	250/20	21,44	23	53,28	479,6
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Кондитерское изделие (без крема)	80	1,02	3,8	16,08	330
Итого:		550	22,66	26,8	84,37	870,44
	Борщ из свежей капусты	270	11,09	10,32	10,93	142,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	250	0,8	-	8,1	53
	Кондитерское изделие (без крема)	50	8,92	11,18	29,08	205,74
Итого:		800	23,76	10,82	79,15	580,88
Итого за день		1350	46,42	37,62	163,52	1451,32
День 4	Гуляш куриный	100	12,48	13,39	3,98	211
	Рис отварной	180	4,64	6,19	43,85	214,93
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Кондитерское изделие (без крема)	50	2,13	5,19	13,80	408
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		560	22,16	25,27	89,23	1004,86
	Суп рыбный «Мозайка»	250	9,91	4,6	8,79	134,06
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	150	0,9	0,2	8,1	53
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8

Итого:		830	14,76	5,3	68,13	451,5
Итого за день		1390	36,92	30,57	157,36	1456,36
День 5	Макаронны отварные	220	5,71	6,58	36,6	220,5
	Голень отварная	100	13,42	14,04	1,13	243,48
	Сок	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		550	22,88	21,12	73,96	667,58
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,2	13,62	12	148,45
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	120	9,7	19,37	49,1	329,82
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
Итого:		800	25,9	33,49	112,34	742,71
Итого за день		1350	48,78	54,61	186,3	1410,29
Среднее значение за период:		6790	223,03	212,46	795,77	5565,73
День 6	Каша молочная пшеничная	270	7,68	7,29	31,35	298,76
	Бутерброд с сыром	40	3,8	4,53	10,28	88,09
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Кондитерское изделие (круассан)	50	8,92	11,18	29,08	205,74
Итого:		560	20,6	23	85,72	653,43
	Суп рассольник	250	5,26	3,45	14,59	117,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Фрукт свежий	150	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		830	10,11	4,15	73,93	434,94
Итого за день		1390	30,71	27,15	159,65	1088,37
День 7	Плов рисовый с овощами и куриным филе	250	11,65	14,95	17,9	271,44
	Какао с молоком	200	4,04	3,7	15	112,68
	Кондитерское изделие (без крема)	70	2,13	5,19	13,80	158,60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		550	20,57	24,34	98,53	661,52
	Щи из свежей капусты	250	10,81	11,83	9,3	135,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Выпечное изделие (печенье)	120	8,88	12,68	55,26	368,75
Итого:		800	23,64	25,01	40,34	768,59
Итого за день		1350	44,21	49,35	138,87	1430,11
День 8	Гуляш куриный	120	12,48	13,39	3,98	175,2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,75	9,21	50,84	207,2
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
Итого:		550	26,14	23,1	82,42	553,33
	Борщ из свежей капусты	250	11,09	10,32	10,93	142,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Выпечное изделие (печенье)	120	8,88	12,68	55,26	368,75
Итого:		800	23,92	23,5	117,43	775,69
Итого за день		1350	50,06	46,6	199,85	1329,02
День 9	Оладьи со сгущ.молоком или повидлом	180/20	11,28	13,55	18,17	188,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Фрукт (свежий)	150	0,8	-	8,1	58
Итого:		550	12,24	13,55	37,84	298,63
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,39	10,57	11,88	95,62
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8

	Кондитерское изделие (без крема)	120	1,02	3,8	16,08	330
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
Итого:		800	16,36	14,87	79,2	690,06
Итого за день		1350	28,6	28,42	117,04	988,69
День 10	Котлеты куриные	100	13,97	11,55	9,58	180,53
	Рис отварной	200	5,16	6,88	40,39	238,81
	Кисель	200	0,1	-	16,3	103,54
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	20	8,92	11,18	29,08	205,74
Итого:		550	30,9	30,11	111,38	847,42
	Суп рыбный «Мозайка»	250	9,91	4,6	8,79	134,06
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	100	1,02	3,8	16,08	330
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
Итого:		800	14,88	8,9	76,11	728,5
Итого за день		1350	45,78	39,01	187,49	1575,92
Среднее значение за период:		6790	199,36	179,35	802,9	6412,11

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

Согласовано:

Директор МОУ Белозерской СШ №1:

От «15» 04 2024 г.

Утверждаю:



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

Для возрастной группы с 7 до 11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ
День 1	Каша рисовая молочная	260	5,29	5,8	14,22	171,10
	Бутерброд с сыром	40	3,8	4,53	10,28	147,09
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	143
Итого:		550	14,37	14,93	39,79	522,03
День 2	Тушеный картофель с куриным филе	250	11,9	15,8	17,02	195,7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	106
	Кондитерское изделие (без крема)	70	1,02	3,8	16,08	330
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		550	14,18	19,8	51,08	750,5
День 3	Запеканка творожная со сгущ.молоком	200/20	12,61	12	24,15	479,6
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	60,84
	Фрукт свежий	150	0,8	-	8,1	53
Итого:		570	13,67	12	47,47	553,94
День 4	Гуляш куриный	100	12,48	13,39	3,98	175,2
	Рис отварной	150	3,87	5,16	36,54	219,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	41
	Фрукт свежий	150	0,8	-	8,1	52
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		630	18,41	18,75	66,6	606,5
День 5	Картофельное пюре	180	3,52	5,25	29,97	163,5
	Голень отварная	100	13,42	14,04	1,13	243,48
	Сок	200	-	-	11	43
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		510	18,04	19,49	48,51	568,78
Среднее значение за период:		2810	78,67	84,97	253,45	3001,75
День 6	Оладьи со сгущ.молоком или повидлом	180/20	11,28	13,55	18,17	188,5
	Какао с молоком	200	4,04	3,7	15	112,68
	Кондитерское изделие (без крема)	40	2,13	5,19	13,80	158,60
	Фрукт свежий	200	0,9	0,2	8,1	53
Итого:		640	18,35	22,64	55,07	512,78
День 7	Плов рисовый с овощами и куриным филе	150	11,65	14,95	17,9	271,44
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Фрукт свежий	200	0,9	0,2	8,1	63
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		580	13,85	15,35	47,42	514,08
День 8	Гуляш из говядины	100	8,5	8,71	2,42	202,36
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,06	6,16	38,13	155,4
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	61,93
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		500	17,92	15,07	62,18	538,49

День 9	Куриные фрикадельки в соусе	100/30	10,4	12,5	13,21	196
	Макароны отварные	150	5,71	6,58	36,6	220,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Фрукт	170	0,8	-	8,1	38
Итого:		680	18,17	19,28	75,89	625,43
День 10	Котлета куриная	90	12,57	10,4	8,62	162,48
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,06	6,16	38,13	155,4
	Кисель	200	0,1	-	16,3	103,4
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	40	0,96	0,94	12,33	158,60
Итого:		530	22,79	17,7	81,79	698,68
Среднее значение за период:		2930	91,08	90,04	322,35	2889,46

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

Согласовано:
 Директор МОУ Белозерской СШ №1:

От «04» 04 2024 г.

Утверждаю:



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного питания
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ
 (осенне-зимний период)
 Для возрастной группы с 7 до 11 лет ОВЗ

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ
День 1	Каша рисовая молочная	220	5,29	5,8	14,22	171,1
	Бутерброд с сыром	40	3,8	4,53	10,28	147,09
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	143
Итого:		510	14,37	14,93	39,79	522,03
	Щи из свежей капусты	250	10,81	11,83	9,3	135,5
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	50,49
	Фрукт свежий	150	0,8	-	8,1	38
	Кондитерское изделие (без крема)	70	7,7	11,37	49,1	430
Итого:		700	23,06	23,7	102,73	772,79
Итого за день		1210	51,8	38,63	142,52	1294,82
День 2	Тушеный картофель с куриным филе	210	11,9	15,8	17,02	195,7
	Компот из свежих яблок	200	0,6	-	28,6	106
	Кондитерское изделие (без крема)	70	7,7	11,37	49,1	330
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		510	21,3	27,37	83,59	750,5
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,39	10,57	11,88	95,62
	Чай с сахаром	200	0,29	-	15,82	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Овощи свежие (огурец)	120	0,48	-	1,56	47
	Выпечное изделие (печенье)	100	8,88	12,68	55,26	467
Итого:		700	23,71	23,75	100,55	789,26
Итого за день		1210	45,01	51,12	184,14	1539,76
День 3	Запеканка творожная со сгущ.молоком	220/20	12,61	12	24,15	479,6
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	60,84
	Фрукт свежий	100	0,8	-	8,1	53
Итого:		540	15,69	15,8	83,75	593,44
	Борщ из свежей капусты	270	11,09	10,32	10,93	142,5
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
Итого:		700	23,41	23,71	116,31	406,94
Итого за день		1240	39,1	39,51	200,06	1000,38
День 4	Гуляш куриный	100	12,48	13,39	3,98	211
	Рис отварной	150	3,87	5,16	36,54	179,11
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Фрукт свежий	150	0,8	-	8,1	53
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		630	18,41	19,69	83,7	614,04
	Суп рыбный «Мозайка»	270	9,91	4,6	8,79	134,06
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	200	0,8	-	8,1	166
Итого:		730	13,72	5,1	48,14	479,7

Итого за день		1330	32,13	24,79	131,84	1093,74
День 5	Картофельное пюре	180	3,52	5,25	29,97	163,5
	Голень отварная	100	13,42	14,04	1,13	243,48
	Сок	200	-	-	11	43
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
Итого:		510	18,04	19,49	48,51	568,78
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,2	13,62	12	148,45
	Напиток	200	0,14	-	24,43	98,3
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	250	0,8	-	8,1	166
Итого:		730	15,89	14,12	60,56	531,55
Итого за день		1240	33,93	33,61	109,07	1100,33
Среднее значение за период:		6230	187,6	149,03	767,63	6007,03
День 6	Оладьи со сгущ.молоком или повидлом	180/20	11,28	13,55	18,17	188,5
	Какао с молоком	200	4,04	3,7	15	112,68
	Кондитерское изделие (без крема)	40	0,72	0,63	12,33	62
	Фрукт свежий	200	0,8	-	8,1	166
Итого:		640	16,84	17,88	53,6	529,18
	Суп рассольник	250	5,26	3,45	14,59	117,5
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	200	0,8	-	8,1	166
	Кондитерское изделие (круассан)	50	10,7	12,36	66,85	384,65
Итого:		730	20,51	16,31	125,77	871,75
Итого за день		1370	37,35	34,19	179,37	1400,93
День 7	Плов рисовый с овощами и куриным филе	150	11,65	14,95	17,9	271,44
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Фрукт свежий	200	0,8	-	8,1	166
Итого:		580	13,75	15,15	47,42	617,08
	Щи из свежей капусты	250	10,81	11,83	9,3	135,5
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Выпечное изделие (печенье)	50	8,88	12,68	55,26	368,75
Итого:		730	23,64	25,01	115,8	768,69
Итого за день		1310	37,39	40,16	163,22	1385,77
День 8	Гуляш из говядины	100	8,5	8,71	2,42	202,36
	Каша гречневая рассыпчатая	170	8,06	6,16	38,13	155,4
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Чай с сахаром	200	0,26	-	15,22	61,93
Итого:		500	17,92	15,07	62,18	538,49
	Борщ из свежей капусты	250	11,09	10,32	10,93	142,5
	Напиток	200	0,14	-	24,43	98,3
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	200	0,8	-	8,1	166
	Кондитерское изделие (без крема)	100	8,52	9,58	51,56	343,77
Итого:		780	23,2	20,4	111,05	869,37
Итого за день		1280	41,12	35,47	173,23	1407,86
День 9	Куриные фрикадельки в соусе	100/30	10,4	12,5	13,21	196
	Макаронны отварные	150	5,71	6,58	36,6	220,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Фрукт	170	0,8	-	8,1	38
Итого:		680	18,17	19,28	75,89	625,43
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,39	10,57	11,88	95,62
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	150	0,4	-	9,8	40,8

	Кондитерское изделие (без крема)	200	10,85	15	52,9	378,52
Итого:		830	25,55	26,07	102,18	685,87
Итого за день		1510	43,72	45,35	178,07	1311,3
День 10	Котлеты куриные	90	12,57	10,4	8,62	162,48
	Рис отварной	170	3,87	5,16	30,29	179,11
	Кисель	200	0,1	-	16,3	103,4
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,1	0,2	6,41	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	35	0,96	0,94	12,33	69,3
Итого:		525	18,6	16,7	73,95	633,09
	Суп рыбный «Мозайка»	250	9,91	4,6	8,79	134,06
	Сок фруктовый в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Фрукт свежий	200	0,4	-	9,8	40,8
	Кондитерское изделие (без крема)	125	9,7	19,37	49,1	329,82
Итого:		805	23,76	24,47	103,92	708,28
Итого за день		1330	42,26	41,17	192,02	1311,53
Среднее значение за период:		6800	201,84	196,34	885,91	6817,39

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

Согласовано:

Директор МОУ Белозерской СШ №1:

Сараев Серафим Р. В.
От « 13 » 04 2024 г.

Утверждаю:

« 13 » 04 2024 г.
Сторожилов А. Г.
Областная образовательная организация «Берку»
Белозерская область с ограниченной ответственностью

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
			Б	Ж	У	ККАЛ
Неделя первая						
День 1	Каша рисовая молочная	250	6,13	6,72	16,48	198,52
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Кондитерское изделие (без крема)	70	8,92	11,18	29,08	408
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Итого:	550	18	18,4	76,6	786,16
День 2	Тушеный картофель с куриным филе	280	11,9	15,8	17,02	195,7
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	106
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	40	8,92	11,18	29,08	330
	Итого:	550	14,81	16,3	44,62	420,5
День 3	Запеканка творожная со сгущ.молоком	250/20	12,61	12	24,15	479,6
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Кондитерское изделие (без крема)	80	8,92	11,18	29,08	330
	Итого:	550	21,73	23,18	68,24	870,44
День 4	Гуляш куриный	100	12,48	13,39	3,98	175,2
	Рис отварной	180	4,64	6,19	43,85	219,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие (без крема)	50	2,13	5,19	13,80	158,60
	Итого:	560	22,16	25,27	89,23	724,23
День 5	Макароны отварные	220	3,66	3,98	41,81	219,05
	Голень отварная	100	13,42	14,04	1,13	243,48
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	79,68
	Итого:	550	21,86	21,54	77,32	627,01
Среднее значение за период:		2760	98,56	104,69	356,01	3428,34
День 6	Каша молочная пшеница	270	7,68	7,29	31,35	298,76
	Бутерброд с сыром	40	3,8	4,53	10,28	88,09
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84
	Кондитерское изделие (круассан)	50	8,92	11,18	29,08	205,74
	Итого:	560	20,6	23	85,72	653,43
День 7	Плов рисовый с овощами и куриным филе	250	11,65	14,95	17,9	271,44
	Какао с молоком	200	4,04	3,7	15	112,68
	Кондитерское изделие (без крема)	70	2,13	5,19	13,80	158,60
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Итого:	550	20,57	24,34	62,73	661,52
День 8	Гуляш куриный	100	12,48	13,39	3,98	175,2
	Каша гречневая рассыпчатая	230	10,75	9,21	50,84	207,2
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Итого:	560	26,14	23,1	82,42	553,33

День 9	Оладьи со стущ.молоком или повидлом	180/20	11,28	13,55	18,17	188,5
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	11,57	52,13
	Фрукт	200	0,8	-	8,1	38
Итого:		600	12,24	13,55	37,84	278,63
День 10	Котлеты куриные	90	13,97	11,55	9,58	180,53
	Рис отварной	180	5,16	6,88	40,39	238,81
	Кисель	200	0,1	-	16,3	103,54
	Хлеб «Дарницкий»	30	2,75	0,5	16,03	118,8
	Кондитерское изделие	60	2,13	5,19	13,80	158,60
Итого:		560	24,11	24,12	96,1	800,28
Среднее значение за период:		2830	103,66	108,11	364,81	2947,19

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