

Согласовано:

Директор школы №

От « 28 » 2023 г.



Утверждаю:

ИП Никифорова А.Ю.

ИНН 352827469635

ОБЛАСТЬ СВЕРДЛОВСКАЯ

2023 г.

Никифорова А.Ю.



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

Для возрастной группы с 7 до 11 лет

Для возрастной группы с 7 до 11 лет								
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	цена
	Неделя первая		Б	Ж	У	ККАЛ		
День 1	Каша рисовая с маслом	250	11,53	14,37	32,02	305,34	262	36-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Батон нарезной	50	3,7	1,45	25,7	130,65	тгк	5-00
Итого:		500	15,52	15,82	73,54	500,39		50-00
День 2	Шницель рубленый с соусом	100	17,13	15,17	14,61	256,32	416	55-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	22-00
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	25,79	21,25	82,25	617,34		86-00
День 3	Жаркое по-школьному	200	13,12	17,56	24,13	307,06	тгк	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	тгк	3-00
	Кондитерское или выпечное изделие без крема	70	2,31	0,42	13,47	172,76	тгк	12-00
Итого:		500	17,22	18,28	71,65	625,93		86-00
День 4	Каша пшеничная	250	7,22	10,12	29,58	310,15	262	33-00
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	90,84	тгк	14-00
	Бутерброд с сыром	20/30	7,75	14,6	15,42	150,05	3	20-00
Итого:		500	15,47	24,72	79,55	551,04		67-00
День 5	Гуляш из кури	100	15,48	13,99	3,98	219	тгк	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	тгк	3-00
Итого за день		500	27,49	20,65	81,48	514,92		101-00
Среднее значение за период:		2500	101,49	100,72	388,47	2809,62		390=00
	Неделя вторая							
День 6	Каша пшеничная	250	7,52	10,12	36,58	310,15	262	35-00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	-	15,01	60,84	628	8-00
	Бутерброд с сыром	20/0	7,75	14,6	15,42	150,05	3	20-00
Итого:		500	15,47	24,72	67,01	521,04		63-00
День 7	Плов рисовый с овощами и курой	250	16,75	19,25	37	377,5	тгк	75-00
	Кисель	200	0,1	-	30,76	123,4	591	15-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	19,6	19,75	83,79	580,58		94-00
День 8	Биточки с соусом	100	10,57	13,79	13,28	233,02	416	52-00
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	220,5	469	22-00
	Чай с сахаром и апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	4-00
Итого:		500	19,32	19,87	81,73	597,6		87-00
День 9	Каша пшеничная	250	7,22	10,12	29,58	310,15	262	33-00

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Бутерброд с маслом	20/30	8,01	15,37	22,68	180,59	1	21-00
Итого:		500	15,43	25,49	67,27	551,58		59-00
День 10								
	Колбаски куриные со сметанным соусом	110	9,27	15,06	10,2	216,05	тгк	48-00
	Рис отварной	150	3,87	5,16	43,29	223,11	465	27-00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	4-00
Итого:		500	15,6	20,62	81,54	564,83		87-00
Среднее значение за период:		2500	85,42	110,45	381,34	2815,63		390=00

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