

Согласовано:

Директор школы



Утверждаю:

И.П. Никифорова А.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания **ДЛЯ УЧАЩИХСЯ с ОВЗ 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					ККАЛ	
День 1	Макароны с сыром	250	17,4	18,4	47,28	438,8	ТТК
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК
Итого:		550	18,09	18,4	76,9	544	
Полдник	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,87	14,42	76,69	484,02	
Итого за день		980	31,96	32,82	153,59	1028,02	
День 2	Биточки куриные с соусом	70/20	12,3	14	7	205	ТТК
	Рис отварной	180	4,64	6,19	40,95	267,73	465
	Огурцы соленные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	27,6	105,9	588
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	21,06	20,83	95,55	678,65	
Полдник	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	14,3	15,14	60,18	424,19	
Итого за день:		980	35,36	35,97	155,73	1102,84	
День 3	Гуляш из курицы	50/50	10,24	12,69	13,58	197,1	ТТК
	Греча отварная	200	8,08	8,21	34,88	207,2	463
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628

	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
		550	21,27	21,4	79,5	544,82	
Полдник	Борщ из свежей капусты	15/200	11,71	14,81	32,87	300	110
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,56	15,11	57,5	408,65	
Итого за день		980	34,83	36,51	137	953,47	
День 4	Шницель рыбный	90	13	12	16,5	197	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	ТТК
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	20,4	18,94	77,78	555,15	
Полдник	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,83	14,36	57,89	409,14	
Итого за день		980	34,23	33,3	135,67	964,29	
День 5	Рагу из овощей с птицей	200	15,3	17,9	38	363,7	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК
Итого:		550	18,65	18,4	82,84	545,02	
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	14,32	14,35	63,03	432,21	
Итого за день		980	32,97	32,75	145,87	977,23	
Среднее значение за период:		4900	169,35	171,35	727,86	5025,85	
Неделя вторая							
День 6	Каша рисовая	200	15,73	17,2	33,6	360	262
	Бутерброд с маслом	10/40	1,76	1,35	20,65	84,3	ТТК
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628

	Яблоки свежие или сок фруктовый	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК
Итого:		550	18,09	18,55	83,06	545,94	
Полдник	Суп картофельный с бобовыми	15/200	11,72	14,12	32,51	296	138
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,66	14,42	57,95	408,21	
Итого за день		980	31,75	32,97	141,01	954,15	
День 7	Котлеты куриные с соусом	70/30	11,3	14	7	205	ТТК
	Макароны отварные	200	5,75	6,77	55,73	294	469
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	20	21,27	93,77	639,52	
Полдник	Щи из свежей капусты	15/200	11,65	14,84	30,36	291,58	120
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	14,3	15,14	60,18	424,19	
Итого за день		980	34,3	36,41	153,95	1063,71	
День 8	Колбаски куриные с соусом	70/40	9,27	13,06	10,2	216,05	ТТК
	Греча отварная	180	7,27	7,39	31,39	186,48	463
	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	20,34	21,05	95,38	638,36	
Полдник	Суп картофельный с крупой	15/200	11,92	14,06	33,05	299,4	136
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,77	14,36	57,68	408,05	
Итого за день		980	34,11	35,41	153,06	1046,41	
День 9	Котлеты мясные с соусом	70/20	12,8	13	21	232	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,62	6,3	26,06	196,2	ТТК
	Огурцы соленые	20	0,22	0,04	0,76	4,4	ТТК
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,2	0,1	11,9	50	ТТК
	Хлеб ржаной	60	3,3	0,6	19,24	95,62	ТТК
Итого:		550	20,14	20,04	78,96	578,22	
Полдник	Рассольник «Ленинградский»	15/200	12,24	14,99	28,95	294,11	129

	Напиток из сока	200	0,5	-	34,55	140,21	ТТК
	Хлеб Дарницкий	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	14,39	15,29	73,12	482,13	
Итого за день		980	34,53	35,33	152,08	1060,35	
День 10	Плов рисовый с овощами и птицей	200	14,69	17,9	22,9	321,39	ТТК
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	-	27,87	102,13	585
	Яблоки свежие	100	0,4	-	13,8	40,8	ТТК
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	16,03	79,68	ТТК
Итого:		550	18	18,4	76,6	544	
Полдник	Суп картофельный с макаронными изделиями	15/200	11,67	14,05	33,21	299,76	139
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628
	Хлеб «Дарницкий»	30	1,65	0,3	9,62	47,81	ТТК
Итого:		430	13,52	14,35	57,84	408,41	
Итого за день		980	31,52	32,75	134,44	952,41	
Среднее значение за период:		4900	166,21	172,87	734,54	5077,03	