



ПРИМЕРНОЕ ЦИЛИННОЕ МЕНЮ для организации бесплатного питания ЗАВТРАКОВ для учащихся школ
(осенне-зимний период) Для возрастной группы с 7 до 12 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Б	Ж	У			
День 1	Неделя первая					ККАЛ		
	Макароны с сыром	150	11,19	15,3	22,22	274,2	276	35-00
	Фрукт	100	0,4	-	9,8	40,8	т.т.к.	23-00
	Сок натуральный в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	т.т.к.	20-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	т.т.к.	4-00
Итого:		500	15,6	15,8	83,47	541,41		90-00
День 2	Фрикадельки с соусом	60/50	7,6	11,9	11,2	193,83	481	51 60
	Греча отварная	150	8,06	6,16	44,46	155,4	463	30-15
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,01	60,84	628	5-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	т.т.к.	3-25
Итого:		500	18,06	18,46	83,5	473,81		90-00
День 3	Жаркое по-школьному	180	14,37	18,85	30,39	360,4	т.т.к.	56-00
	Огурец свежий	60	0,48	-	1,56	8,16	т.т.к.	19-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	т.т.к.	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	60	3,3	0,5	19,24	95,62	т.т.к.	6-00
Итого:		500	18,44	19,45	67,01	528,58		90-00
День 4	Колбаски куриные	60/50	9,27	13,06	10,2	211,05	т.т.к.	47 93
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	19 20
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	27,8	112,13	585	19 62
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	т.т.к.	3-25
Итого:		500	17,34	19,04	87,43	587,42		90-00
День 5	Плов рисовый с овощами и курой	200	12,35	17,67	33,57	299,79	т.т.к.	60-00
	Огурец свежий	50	0,4	-	1,3	6,8	т.т.к.	16-00

	Напиток из сока	200	0,5	-	32,55	126,21	тгк	11-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	3-00
	Итого за завтрак	500	16	18,17	83,45	512,48		90-00
	Среднее значение за период:	2500	85,44	90,92	404,86	2643,7		
Неделя вторая								
День 6	Греча «по-купечески» с фаршем	200	13,02	16,46	33,25	322	тгк	56-00
	Помидор свежий	50	0,56	-	1,9	9,8	тгк	22-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Хлеб Дарницкий	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	3-00
	Итого:	500	16,62	16,96	67	475,88		90-00
День 7	Гуляш из кури	100	10,48	12,99	3,98	219	тгк	62-80
	Макаронные изделия отварные	150	5,71	5,58	36,6	200,5	469	19-20
	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:	500	19,14	19,07	71,62	560,02		90-00
День 8	Котлеты рубленые с соусом	60/50	11,05	11,95	12,31	200,25	416	48-50
	Рис отварной	150	3,87	5,16	23,29	223,11	465	30-50
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3-00
	Итого:	500	17,38	17,51	63,65	549,03		90-00
День 9	Тефтели рыбные с соусом	60/50	12,61	11,02	16,85	182,89	332	44-75
	Картофельное пюре	150	3,52	5,25	21,72	163,5	тгк	33-00
	Чай с апельсином	200	0,29	-	15,82	64,4	тгк	9-00
	Хлеб «Дарницкий»	40	2,2	0,4	12,83	63,74	тгк	3-25
	Итого:	500	18,62	16,67	67,22	474,53		90-00
День 10	Макароны с сыром	150	11,19	15,3	22,22	274,2	276	35-00
	Помидор свежий	60	0,66	-	2,28	11,76	тгк	22-00
	Сок натуральный в инд.упаковке	200	1	-	20,2	84,8	тгк	20-00
	Чай с лимоном	200	0,26	-	15,22	61,93	629	8-00
	Хлеб «Дарницкий»	50	2,75	0,5	16,03	79,68	тгк	5-00
	Итого:	660	15,86	15,8	75,95	512,37		90-00
	Среднее значение за период:	2660	87,62	86,01	345,44	2571,83		