

СОГЛАСОВАНО.

Директор

МКОУ "Воложская СШ"

Директор - М.П. Давыдова

01.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмагулова

01.02.2023 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2022-2023 учебный год

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	ТТК 42
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	770	29.6	49.2	114.5	1012	
	Итого за день	770	29.6	49.2	114.5	1012	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12.6	19.7	28.5	334	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	600	22.2	30.6	97.5	739	
	Итого за день	600	22.2	30.6	97.5	739	
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	650	25.0	45.1	74.4	804	
	Итого за день	650	25.0	45.1	74.4	804	

Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11,3	16,5	9,4	231	536		
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	688		
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943		
	Батончик вафельный	37	1,8	8,9	22,9	178			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	587	23,9	32,8	102,1	791			
	Итого за день	587	23,9	32,8	102,1	791			
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,1	62	ТТК50		
	Филе пангасиуса припущенное	100	20,0	8,6	4,8	176	488		
	Пюре картофельное	180	3,6	6,3	24,1	168	694		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,5	0,2	15,1	57	944		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	637	29,1	20,9	65,1	558			
	Итого за день	637	29,1	20,9	65,1	558			
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									
Неделя 2 день 1 Понедельник									
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90	79		
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23,9	17,2	9,5	289	618		
	Макаронные отварные	140	4,7	6,3	29,5	193	688		
	Сок мультифруктовый (индивидуальная упаковка)	200	0	0	23	92			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	630	34,3	29,3	89,4	759			
	Итого за день	630	34,3	29,3	89,4	759			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4,9	10	36,2	254	ТТК 53		
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943		
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12,6	19,7	28,5	334			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	600	22,2	30,6	97,5	739			
	Итого за день	600	22,2	30,6	97,5	739			

Неделя 2 день 3 Среда										ТТК56
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115				643
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184				694
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168				944
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	647	29.6	25.3	69.7	619				
	Итого за день	647	29.6	25.3	69.7	619				
Неделя 2 день 4 Четверг										536
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11.3	16.5	9.4	231				688
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231				868
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	550	21.5	23.7	84.4	637				
	Итого за день	550	21.5	23.7	84.4	637				
Неделя 2 день 5 Пятница										646
Завтрак	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311				959
	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	137				
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	550	43.4	27.3	92.0	787				
	Итого за день	550	43.4	27.3	92.0	787				
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 2 день 7	Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении									
	Только основной завтрак - Всего за 14 дней	6221.0	280.8	314.8	886.6	7445.0				
	Среднедневные показатели	622.1	28.08	31.48	88.66	744.5				

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания. Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.