

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Балакуча СШ
В.В. - 14.02.2023 г.
01.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
01.02.2023 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет на 2022-2023 учебный год

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

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суточная и воскресные 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 ТТК 42 378 943
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	770	29.6	49.2	114.5	1012	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	910	30.2	49.8	128.2	1074	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53 943
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	
	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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	740	22.8	31.2	111.2	801	

Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	TTK56
	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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	790	25.6	45.7	88.1	866	
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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	727	24.5	33.4	115.8	853	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	TTK50
	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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	777	29.7	21.5	78.8	620	
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			
	Макаронны отварные	140	4.7	6.3	29.5	193	688			
	Сок мультифруктовый (индивидуальная упак)	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				
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847			
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62				
	Итого за день	770	34.9	29.9	100.9	821				
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				
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847			
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62				
	Итого за день	740	22.8	31.2	111.2	801				
Неделя 2 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56			
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643			
	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	647	29.6	25.3	69.7	619				
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847			
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62				
	Итого за день	787	30.2	25.9	83.4	681				

Неделя 2 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	
	Компот из смеси сухофруктов		200	0	0	20	80	868	
	Хлеб пшеничный в/с		50	4,1	0,7	18	95		
	Всего		550	21.5	23.7	84.4	637		
Доп. питание	Фрукты свежие		140	0,6	0,6	13,7	62	847	
	Всего		140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день		690	22.1	24.3	98.1	699		
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Плов из птицы		200	20,3	10,7	33,4	311	646	
	Какао с молоком		200	3,2	2,7	25	137	959	
	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		
Доп. питание	Фрукты свежие		140	0,6	0,6	13,7	62	847	
	Всего		140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день		690	44.0	27.9	105.7	849		
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		
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней		7621.0	286.8	320.8	1021.4	8065.0		
	Среднедневные показатели		762.1	28.68	32.08	102.14	806.5		

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.