

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКУ Водоканал СМ
Григорьев - И.В. Григорьев

01.02.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ,
Индивидуальный предпр
Я.С.Н.
01.02.2023 г.

01.02.2023 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов 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	
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
	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 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			
	Макароны 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				
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.