

СОГЛАСОВАНО.
Директор МЗРУ Володарская СМ.
Вод. № 122 Яснова

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель Я.С.Юмагулова

Юматулин Я.С. 01.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2024-2025 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
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	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	ТТК 35
	Всего	677	39	31,3	94,5	810	
Итого за день							
		677	39	31,3	94,5	810	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	ТТК 33
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	684	
Итого за день							
		600	14.1	16.3	126.8	684	
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
	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	ТТК 35
	Всего	650	27.5	45.3	84.3	855	

	Итого за день	650	27.5	45.3	84.3	855	
Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	ТТК 35
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606	
Итого за день							
	Итого за день	600	31,2	19,7	76,0	606	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,1	62	ТТК 50
	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	ТТК 35
	Всего	637	29,1	20,9	65,1	558	
Итого за день							
	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
	Котлета куриная	100	13,8	34,5	16,1	430	ТТК 42
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	688
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	ТТК 35
	Всего	630	26,2	47,0	95,3	902	
Итого за день							
	Итого за день	630	26,2	47,0	95,3	902	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4,9	10	36,2	254	ТТК 53

Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	ТТК 33
Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98
Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
Всего	600	14.1	16.3	126.8	684	
Итого за день	600	14.1	16.3	126.8	684	
Неделя 2 день 3 Среда						
Завтрак	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56
Салат овощной Свежесть	110	19.9	8.0	8.1	184	643
Филе кур, тушенное в соусе	180	3.6	6.3	24.1	168	694
Пюре картофельное	200	0	0	20	80	868
Компот из смеси сухофруктов	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
Хлеб пшеничный в/с						
Всего	640	29.1	25.1	74.6	642	
Итого за день	640	29.1	25.1	74.6	642	
Неделя 2 день 4 Четверг						
Завтрак	250	8.1	3.1	17.4	130	208
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	200	3.2	2.7	25	137	959
Какао с молоком	100	15.8	13.2	15.6	244	ТТК 99
Слоба с творогом	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
Хлеб пшеничный в/с	600	31.2	19.7	76.0	606	
Всего						
Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	606	
Неделя 2 день 5 Пятница						
Завтрак	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК 50
Салат из свежих помидоров и огурцов	200	20.3	10.7	33.4	311	646
Плов из птицы	200	0.6	0.2	14.8	56	943
Чай с сахаром	30	1.3	4.8	19.2	126	ТТК126
Кондитерское изделие Чоко пай	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
Хлеб пшеничный в/с						
Всего	580	27.2	21.5	88.5	650	

		Итого за день	580	27.2	21.5	88.5	650
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						
	Среднедневные показатели						
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней						
	Среднедневные показатели						

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.