

СОГЛАСОВАНО
Директор М.Ю. Власова
15.01.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
15.01.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет
на 2023-2024 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
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	630	29.0	48.6	100.8	950	
Итого за день							
	Итого за день	630	29.0	48.6	100.8	950	
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	
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	600	14.1	16.3	126.6	687	
Итого за день							
	Итого за день	600	14.1	16.3	126.6	687	
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
	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
	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	600	31.2	19.7	76.0	606
	Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	606
Неделя 1 день 5	Пятница					
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82
	Филе пангасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8	176
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168
	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	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
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231
	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	677	36.2	29.7	89.0	762
	Итого за день	677	36.2	29.7	89.0	762

Неделя 2 день 2 Вторник										ТТК 53
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254				
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92				
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	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										ТТК 56
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				868
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	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										208
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130				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	600	31.2	19.7	76.0	606				
	Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	606				
Неделя 2 день 5 Пятница										81
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82				646
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311				943
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56				
	Вафли	12	0.8	4.1	6.6	67				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	562	27.4	20.7	80.5	611				

Итого за день						562	27.4	20.7	80.5	611
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении										
Всего за 14 дней						6196	268,9	262,3	899,7	6961
Среднедневные показатели						619,6	26,89	26,23	89,97	696,1

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.