

СОГЛАСОВАНО.

Директор

Ирина Владимировна Сидорова
Ирина Владимировна Сидорова

01.12.2024 г.



Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 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 белокачанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79
	Котлета куриная Приоскольская	100	15	19.6	21.8	323	ТТК 138
	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	637	30.1	33.7	106.8	844	
Второй приём пищи							
Фрукты свежие		140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	777	30.7	34.3	120.5	906	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868
	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	123.8	672	
Второй приём пищи							
Фрукты свежие		140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	140	0.6	0.6	13.7	62	

	Итого за день						
	740	14.7	16.9	137.5	734		
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56	
Салат овощной Свежесть	120	15.8	28	4.9	334	591	
Гуляш	180	6.1	6.5	37	231	688	
Макаронные изделия отварные	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944	
Чай с сахаром и лимоном	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
Хлеб пшеничный в/с							
	657	28	45.5	79.4	832		
Всего							
Второй прием пищи	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
Всего	797	28.6	46.1	93.1	894		
Итого за день							
Неделя 1 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	
Сдоба с творогом	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
Хлеб пшеничный в/с							
	600	31.2	19.7	76.0	606		
Всего							
Второй прием пищи	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
Всего	740	31.8	20.3	89.7	668		
Итого за день							
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	100	1.6	5	7.7	82	81	
Салат из квашеной капусты	100	20	8.6	4.8	176	488	
Филе пангасиуса припущенное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	
Пюре картофельное	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944	
Чай с сахаром и лимоном	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
Хлеб пшеничный в/с							
	637	29.8	20.8	69.7	578		
Всего							
Второй прием пищи	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		

	Итого за день	777	30.4	21.4	83.4	640	
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 Приоскольская	100	15	19,6	21,8	323	ТТК 138
	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	27,4	32,1	101	795	
Второй прием пищи	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	28	32,7	114,7	857	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868
	Пирожок печёный с конфитюром	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	123.8	672	
Второй прием пищи	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	740	14.7	16.9	137.5	734	
Неделя 2 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56
	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	ТТК 35

