



СОГЛАСОВАНО
Директор
Примерное дневное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
15.01.2024 г.

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							
		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							
		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						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 1 день 5	Пятница						81
Завтрак	Салат из кашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	488
	Филе пангасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8	176	694
	Проре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	
	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	
	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						79
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	618
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	688
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	
	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	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		95	
	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	619,60	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.