

СОГЛАСОВАНО
Директор
15.01.2024 г.
И.С.Юмагулова

УТВЕРЖАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Юмагулова И.С.
15.01.2024 г.

Примерное суточное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов 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 безжирочной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	ТТК 42
	Капша гречневая расщипчатая	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	
							847
Доп. питание							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	1012	
Итого за день							
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	
							847
Доп. питание							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	

		Итого за день	740	14.7	16.9	140.3	749	
Неделя 1 день 3 Среда								
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ГТКС6	
	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		
								847
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день	790	28.1	45.9	98.0	917		
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		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		
	Всего	600	31.2	19.7	76.0	606		
								847
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Итого за день	740	31.8	20.3	89.7	668		
Неделя 1 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82		81
	Филе пангасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8	176		488
	Проре 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		
								847
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
	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 1 день 7		Понедельник										
Неделя 2 день 1		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					
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688					
	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						
												847
Доп. питание		140	0.6	0.6	13.7	62						
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62						
Итого за день		817	36.8	30.3	102.7	824						
Неделя 2 день 2 Вторник												ТТК 53
Завтрак		250	4.9	10	36.2	254						
	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	200	0	0	23	92						
	Сок мультифруктовый	100	5.1	5.6	49.6	243						
	Пирожок печёный с конфитуром	50	4.1	0.7	18	95						
	Хлеб пшеничный в/с											
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	684						
												847
Доп. питание		140	0.6	0.6	13.7	62						
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62						
Итого за день		740	14.7	16.9	140.5	746						
Неделя 2 день 3 Среда												ТТК 56
Завтрак		100	1.5	10.1	4.4	115						
	Салат овощной Свежесть	110	19.9	8.0	8.1	184						
	Филе кур тушенное в соусе	180	3.6	6.3	24.1	168						
	Пюре картофельное	200	0	0	20	80						
	Компот из смеси сухофруктов	50	4.1	0.7	18	95						
	Хлеб пшеничный в/с											
	Всего	640	29.1	25.1	74.6	642						
												847
Доп. питание		140	0.6	0.6	13.7	62						
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62						

Итого за день		780	29.7	25.7	88.3	704	208
Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	137
	Какао с молоком	200	3.2	2.7	25	244	959
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	95	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	606	
	Всего	600	31.2	19.7	76.0		
							847
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	668	
	Итого за день	740	31.8	20.3	89.7		
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	81
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	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	
							847
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	673	
	Итого за день	702	28.0	21.3	94.2		
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	
	Только основной завтрак - Всего за 14 дней	619,6	26,89	26,23	89,97	696,1	
	Среднедневные показатели	7596	274,9	268,3	1036,7	7581	
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней	759,6	27,49	26,83	103,67	758,1	
	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.