

СОГЛАСОВАНО
Директор
14.05.2024
14.05.2024



Примерное двухдневное меню для обеспечения бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

УТВЕРЖАЮ
Индивидуальный предприниматель
15.01.2024 г.
И.С. Юматулова

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни		Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецен- 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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	29.6	49.2	114.5	1012	
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	
Доп. питание	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	140.3	749	
Неделя 1 день 3 Среда												
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТКС6					
	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					
	Слоба 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 кашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	81					
	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						
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												

		Итого за день		780	29.7	25.7	88.3	704	
Неделя 2 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		
Доп. питание	Фрукты свежие			140	0.6	0.6	13.7	62	847
Всего			140	0.6	0.6	13.7	62		
Итого за день			740	31.8	20.3	89.7	668		
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		
Доп. питание	Фрукты свежие			140	0.6	0.6	13.7	62	847
Всего			140	0.6	0.6	13.7	62		
Итого за день			702	28.0	21.3	94.2	673		
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			6196	268.9	262.3	899.7	6961		
Среднедневные показатели			619.6	26.89	26.23	89.97	696.1		
Всего завтрак+доп. питание за 14 дней			7596	274.9	268.3	1036.7	7581		
Среднедневные показатели			759.6	27.49	26.83	103.67	758.1		

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.