

СОГЛАСОВАНО  
Директор И.В. Давыдов  
01.09.2024 г.  
И.В. Давыдов

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

ПРОВЕРЖАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Давыдов И.С. Юматулова  
01.09.2024 г.

| с учётом режима питания — для детей в период от 6 до 12 лет |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                     |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|---------------------|
| Приём пищи                                                  | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>грамм | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал | №<br>Рецеп-<br>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                  |
|                                                             | Тефтели из мяса кур с соусом                 | 100/40                | 23,9                | 17,2 | 9,5      | 289                                 | 618                 |
|                                                             | 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                 | 39                  | 31,3 | 94,5     | 810                                 |                     |
|                                                             |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                     |
| Доп. питание                                                | Фрукты свежие                                | 140                   | 0,6                 | 0,6  | 13,7     | 62                                  | 847                 |
|                                                             |                                              | Всего                 | 140                 | 0,6  | 13,7     | 62                                  |                     |
|                                                             |                                              | Итого за день         | 817                 | 39,6 | 31,9     | 108,2                               | 872                 |
| 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                                  | ТТК 33              |
|                                                             | 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                 | 14,1                | 16,3 | 126,8    | 684                                 |                     |
|                                                             |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                     |
| Доп. питание                                                | Фрукты свежие                                | 140                   | 0,6                 | 0,6  | 13,7     | 62                                  | 847                 |
|                                                             |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                     |
|                                                             |                                              | Всего                 | 140                 | 0,6  | 13,7     | 62                                  |                     |
|                                                             |                                              | Итого за день         | 740                 | 14,7 | 16,9     | 140,5                               | 746                 |

| 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  | ТТК 35 |  |
|                                                                          | Всего                                     | 650   | 27.5 | 45.3 | 84.3 |  | 855 |        |  |
|                                                                          |                                           |       |      |      |      |  |     |        |  |
| 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                             | 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 | ТТК 99 |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с                        | 50    | 4.1  | 0.7  | 18   |  | 95  | ТТК 35 |  |
|                                                                          | 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 1 день 5 Пятница                                                  |                                           |       |      |      |      |  |     |        |  |
| Завтрак                                                                  | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 100   | 0,9  | 5,1  | 3,1  |  | 62  | ТТК 50 |  |
|                                                                          | 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  | ТТК 35 |  |
|                                                                          | Всего                                     | 637   | 29.1 | 20.9 | 65.1 |  | 558 |        |  |
|                                                                          |                                           |       |      |      |      |  |     |        |  |
| 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                             | 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 2 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 |  |
|                             | 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 |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>630</b> | <b>26,2</b> | <b>47,0</b> | <b>95,3</b>  |  | <b>902</b> |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
| Доп. питание                | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         |  | 62         | 847    |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  |  | <b>62</b>  |        |  |
|                             | <b>Итого за день</b>                         | <b>770</b> | <b>26,8</b> | <b>47,6</b> | <b>109</b>   |  | <b>964</b> |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
| Неделя 2 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         | ТТК 33 |  |
|                             | 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 |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>600</b> | <b>14,1</b> | <b>16,3</b> | <b>126,8</b> |  | <b>684</b> |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
| Доп. питание                | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         |  | 62         | 847    |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  |  | <b>62</b>  |        |  |
|                             | <b>Итого за день</b>                         | <b>740</b> | <b>14,7</b> | <b>16,9</b> | <b>140,5</b> |  | <b>746</b> |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
| 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    |  |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                  | 200        | 0           | 0           | 20           |  | 80         | 868    |  |
|                             | Хлеб пшеничный в/с                           | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           |  | 95         | ТТК 35 |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>640</b> | <b>29,1</b> | <b>25,1</b> | <b>74,6</b>  |  | <b>642</b> |        |  |
|                             |                                              |            |             |             |              |  |            |        |  |
| Доп. питание                | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         |  | 62         | 847    |  |
|                             | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>13,7</b>  |  | <b>62</b>  |        |  |
|                             | <b>Итого за день</b>                         | <b>780</b> | <b>29,7</b> | <b>25,7</b> | <b>88,3</b>  |  | <b>704</b> |        |  |

| <b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>                                                  |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|--|--|
| 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        | ТТК 99 |  |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                                | 50         | 4,1         | 0,7         | 18           | 95         | ТТК 35 |  |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>600</b> | <b>31,2</b> | <b>19,7</b> | <b>76,0</b>  | <b>606</b> |        |  |  |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                                     | 140        | 0,6         | 0,6         | 13,7         | 62         | 847    |  |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>140</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>13,7</b>  | <b>62</b>  |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                              | <b>740</b> | <b>31,8</b> | <b>20,3</b> | <b>89,7</b>  | <b>668</b> |        |  |  |
| <b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>                                                  |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
| Завтрак                                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов               | 100        | 0,9         | 5,1         | 3,1          | 62         | ТТК 50 |  |  |
|                                                                                 | Плов из птицы                                     | 200        | 20,3        | 10,7        | 33,4         | 311        | 646    |  |  |
|                                                                                 | Чай с сахаром                                     | 200        | 0,6         | 0,2         | 14,8         | 56         | 943    |  |  |
|                                                                                 | Кондитерское изделие Чоко пай                     | 30         | 1,3         | 4,8         | 19,2         | 126        | ТТК126 |  |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                                | 50         | 4,1         | 0,7         | 18           | 95         | ТТК 35 |  |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>580</b> | <b>27,2</b> | <b>21,5</b> | <b>88,5</b>  | <b>650</b> |        |  |  |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                                     | 140        | 0,6         | 0,6         | 13,7         | 62         | 847    |  |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>140</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,6</b>  | <b>13,7</b>  | <b>62</b>  |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                              | <b>720</b> | <b>27,8</b> | <b>22,1</b> | <b>102,2</b> | <b>712</b> |        |  |  |
| <b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
| <b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Только основной завтрак - Всего за 14 дней</b> |            |             |             |              |            |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Среднедневные показатели</b>                   |            |             |             |              |            |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Всего завтрак+доп. питание за 14 дней</b>      |            |             |             |              |            |        |  |  |
|                                                                                 | <b>Среднедневные показатели</b>                   |            |             |             |              |            |        |  |  |

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.