

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ К.О.СКОЛЯРСКОЕ СШ

07.04.2022

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

07.04.2022 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2022-2023 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 белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	637	28.9	48.6	101.1	951	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Сок мультифруктовый	200	1.0	0	18.2	77	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	710	14.3	14.7	117.4	664	
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК 56
	Гуляш	100	11.5	24.1	5	283	591
	Макаронные изделия отварные	180	6	7.2	37.7	240	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	630	23.1	42.1	85.1	813	

Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	225/25	8.1	3.1	17.4	130	208
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	607	18.3	16.3	104.4	635	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК50
	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	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	630	29.2	20.9	64.8	557	
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
	Тефтели из индейки с соусом	140	23.9	17.2	9.5	289	618
	Макароны отварные	140	4.7	6.3	29.5	193	688
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	630	34.9	29.5	81.2	723	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Сок мультифруктовый	200	1.0	0	18.2	77	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	570	13.7	14.1	103.7	602	
Неделя 2 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56
	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
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31.8	127	883
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	640	29.1	25.1	86.4	689	

Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	208
	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Сдоба с сыром	100	11.7	15.2	24.3	277	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	747	25.0	19.8	88.5	621	
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6,5	13,3	48,2	339	384
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Итого за день	570	14.9	17.6	112.3	666	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							
	Всего за 14 дней	6371.00	231.40	248.70	944.90	6921.00	
	Среднедневные показатели	637.10	23.14	24.87	94.49	692.10	

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.