

СОГЛАСОВАНО.

Директор *МКОУ «Басакская СШ»* *17 Января 2023*

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова

01.09.2023 г.

Основное двухнедельное меню для учащихся (с ценой блюда)

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ежедневных форм калькуляций к ежедневным меню на сайте школы

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецеп- туры	Цена, руб
			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		7,87
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	ТТК 42		55,41
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378		22,20
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943		3,57
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95			5,00
	Всего	630	29.0	48.6	100.8	950			94,05
Доп. питание									
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847		10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62			10,00
	Итого за день	770	29.6	49.2	114.5	1012			104,05
Неделя 1 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53		27,76
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92			29,00
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243			34,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95			5,00
	Всего	600	14.1	16.3	126.6	687			95,76
Доп. питание									
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847		10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62			10,00
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.3	749			105,76

Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	TTK56	19,88	
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591	72,54	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	16,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	5,62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
	Всего	650	25.0	45.1	71.4	792		119,14	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	790	25.6	45.7	85.1	854		129,14	
Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Биточки мясные из свинины с соусом томатным	100/20	14.9	21	18.1	321	608(1)	69,59	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37	231	688	10,26	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	3,57	
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178		26,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
	Всего	587	27.5	37.3	110.8	881		114,42	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	727	28.1	37.9	124.5	943		124,42	
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	TTK50	14,58	
	Филе пангасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8	176	488	54,87	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	16,10	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944	5,82	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
	Всего	637	29.1	20.9	65.1	558		96,37	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	777	29.7	21.5	78.8	620		106,37	
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	7,87	
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618	69,84	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688	10,26	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944	5,82	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
	Всего	677	36.2	29.7	89.0	762		98,79	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	817	36.8	30.3	102.7	824		108,79	
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	27,76	
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92		29,00	
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243		34,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
						684		95,76	
Всего						14.1	16.3	126.8	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.5	746		105,76	
Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56	19,88	
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643	54,61	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	16,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	5,62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00	
						642		101,21	
Всего						29.1	25.1	74.6	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00	
	Итого за день	780	29.7	25.7	88.3	704		111,21	

Неделя 2 день 4 Четверг											
Завтрак	Котлета куриная с соусом томатным				100/20	14.3	34.5	20.5	450	ТТК96	60,15
	Макаронные изделия отварные				180	6,1	6.5	37	231	688	10,26
	Чай с сахаром и лимоном				200/7	0.5	0.2	15.1	57	944	5,82
	Батончик вафельный				37	1.8	8.9	22.9	178		26,00
	Хлеб пшеничный в/с				50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего				594	26.8	50.8	113.5	1011		107,23
Доп. питание	Фрукты свежие				140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего				140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день				734	27.4	51.4	127.2	1073		117,23
Неделя 2 день 5 Пятница											
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров				100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК50	14,58
	Плов из птицы				200	20.3	10.7	33.4	311	646	54,12
	Чай с сахаром				200	0.6	0.2	14.8	56	943	3,57
	Слоба с творогом				100	15,8	13.2	15,6	244		30,00
	Хлеб пшеничный в/с				50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего				650	41.7	29.9	84.9	768		107,27
Доп. питание	Фрукты свежие				140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего				140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день				790	42.3	30.5	98.6	830		117,27
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										1030,00
	Среднедневные показатели										103,00
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней										1130,00
	Среднедневные показатели										113,00

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептур 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.