

СОГЛАСОВАНО.

Директор _____ / _____ /

16.11.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С. Юмагулова

16.11.2022 г.



Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 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	ТТК 42
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Йогурт фруктовый	100	2	5	16	120	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	730	31	53.6	116.8	1070	
	Итого за день	730	31	53.6	116.8	1070	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12.6	19.7	28.5	334	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	740	22.8	31.2	111.2	804	
	Итого за день	740	22.8	31.2	111.2	804	
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	650	25.0	45.1	74.4	804	
	Итого за день	650	25.0	45.1	74.4	804	

Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11,3	16,5	9,4	231	536		
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	688		
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943		
	Батончик вафельный	37	1,8	8,9	22,9	178			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	587	23,9	32,8	102,1	791			
	Итого за день	587	23,9	32,8	102,1	791			
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 и лимоном	200/7	0,5	0,2	15,1	57	944		
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3,7	3,4	31,3	176			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	707	32,8	24,3	96,4	734			
	Итого за день	707	32,8	24,3	96,4	734			
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 мяса кур с соусом	100/40	23,9	17,2	9,5	289	618		
	Макаронные отварные	140	4,7	6,3	29,5	193	688		
	Сок мультифруктовый (индивидуальная упаковка)	200	0	0	23	92			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	630	34,3	29,3	89,4	759			
	Итого за день	630	34,3	29,3	89,4	759			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4,9	10	36,2	254	ТТК 53		
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943		
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12,6	19,7	28,5	334			
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62			
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			
	Всего	740	22,8	31,2	111,2	804			
	Итого за день	740	22,8	31,2	111,2	804			

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													
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944													
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178														
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95														
	Всего	684	31.4	34.2	92.6	797														
	Итого за день	684	31.4	34.2	92.6	797														
Неделя 2 день 4 Четверг																				
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11.3	16.5	9.4	231	536													
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688													
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868													
	Пирожок печёный с картошкой	70	3.1	1.1	22.6	109														
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95														
	Всего	620	24.6	24.8	107.0	746														
	Итого за день	620	24.6	24.8	107.0	746														
Неделя 2 день 5 Пятница																				
Завтрак	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646													
	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	550	43.4	27.3	92.0	787														
	Итого за день	550	43.4	27.3	92.0	787														
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении																				
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении																				

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.