

СОГЛАСОВАНО.

Директор _____ / _____

16.11.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

16.11.2022 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов 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
	Коплета 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	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	870	31.6	54.2	130.5	1132	
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	
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	880	23.4	31.8	124.9	866	

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					
Второй завтрак											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					
	Итого за день	790	25.6	45.7	88.1	866					
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					
Второй завтрак											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					
	Итого за день	727	24.5	33.4	115.8	853					
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					
Второй завтрак											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					
	Итого за день	847	33.4	24.9	110.1	796					
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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	34.9	29.9	100.9	821	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТКС53
	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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	880	23.4	31.8	124.9	866	
Неделя 2 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТКС6
	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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	824	32.0	34.8	106.3	859	
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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	760	25.2	25.4	120.7	808	
Неделя 2 день 5	Пятница						
Завтрак	Плов из пшеницы	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	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	690	44.0	27.9	105.7	849	
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.