

СОГЛАСОВАНО.

Директор _____ / _____

16.11.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

А.С. Юмагулова



Примерное двухнедельное меню для обеспечения 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	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			
	Багончик 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			
	Макароны 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 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.