

СОГЛАСОВАНО.

Директор _____

16.11.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмагулова

16.11.2022 г.

Основное двухнедельное меню для учащихся (с ценой блюд)

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	4,08
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	ТТК 42	35,50
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378	16,94
	Йогурт фруктовый	100	2	5	16	120		45,00
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	2,75
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4,50
	Всего	730	31	53.6	116.8	1070		108,77
Второй завтрак								
	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	870	31.6	54.2	130.5	1132		118,77
Неделя 1 день 2 Вторник								
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	29,64
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	2,75
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12.6	19.7	28.5	334		49,00
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62		8,96
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4,50
	Всего	740	22.8	31.2	111.2	804		94,85
Второй завтрак								
	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	880	23.4	31.8	124.9	866		104,85

Неделя 1 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	TTK56	14,29	
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591	46,81	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	13,78	
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92		20,63	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4.50	
	Всего	650	25.0	45.1	74.4	804		100,01	
Второй завтрак	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	88.1	866		110,01	
Неделя 1 день 4 Четверг									
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11,3	16,5	9,4	231	536	66,14	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	688	11,72	
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943	2,75	
	Батончик вафельный	37	1,8	8,9	22,9	178		24,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95		4,50	
	Всего	587	23.9	32.8	102.1	791		109,11	
Второй завтрак	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	24.5	33.4	115.8	853		119,11	
Неделя 1 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	TTK50	16,78	
	Филе пангасиуса припущенное	100	20.0	8.6	4.8	176	488	50,23	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	13,78	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15,1	57	944	3,75	
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176		24,00	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4.50	
	Всего	707	32.8	24.3	96.4	734		113,04	
Второй завтрак	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	847	33.4	24.9	110.1	796		123,04	
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	4,08		
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618	57,54		
	Макароны отварные	140	4.7	6.3	29.5	193	688	9,91		
	Сок мультифруктовый (индивидуальная упаковка)	200	0	0	23	92		28,00		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4,50		
	Всего	630	34.3	29.3	89.4	759		104,03		
Второй завтрак	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	34.9	29.9	100.9	821		114,03		
Неделя 2 день 2 Вторник										
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	29,64		
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	2,75		
	Сосиска Детская, запечённая в тесте	100	12.6	19.7	28.5	334		49,00		
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62		8,96		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4,50		
	Всего	740	22.8	31.2	111.2	804		94,85		
Второй завтрак	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	880	23.4	31.8	124.9	866		104,85		
Неделя 2 день 3 Среда										
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56	14,29		
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643	42,44		
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	13,78		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944	3,75		
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178		24,00		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		4,50		
	Всего	684	31.4	34.2	92.6	797		102,76		
Второй завтрак	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	824	32.0	34.8	106.3	859		112,76		

Неделя 2 день 4 Четверг									
Завтрак	Сосиски Детские отварные с соусом томатным	100/20	11,3	16,5	9,4	231	536		66,14
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	688		11,72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868		4,89
	Пирожок печёный с картошкой	70	3,1	1,1	22,6	109			24,20
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			4,50
	Всего	620	24.6	24.8	107.0	746			111,45
Второй завтрак	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	760	25.2	25.4	120.7	808			121,45
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Плов из птицы	200	20,3	10,7	33,4	311	646		42,89
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959		13,74
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244			30,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95			4,50
	Всего	550	43.4	27.3	92.0	787			91,13
Второй завтрак	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	690	44.0	27.9	105.7	849			101,13
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
	Суммарно два завтрака –Всего 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.