

СОГЛАСОВАНО.

Директор

01.09.2024 г.

Караскова В.А.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

01.09.2024 г.

# Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

| Приём пищи                         | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>грамм | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал | №<br>Рцен-<br>гуры |
|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|----------|-------------------------------------|--------------------|
|                                    |                                              |                       | белки               | жиры | углеводы |                                     |                    |
| 1                                  | 2                                            | 3                     | 4                   | 5    | 6        | 7                                   | 8                  |
| <b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b> |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                    |
| 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                |
|                                    | Каша гречневая рассыпчатая                   | 180                   | 8.9                 | 8.1  | 42.5     | 279                                 | 378                |
|                                    | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/7                 | 0.5                 | 0.2  | 15.1     | 57                                  | 944                |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                           | 50                    | 4.1                 | 0.7  | 18       | 95                                  | ГТК 35             |
|                                    | Всего                                        | 677                   | 39                  | 31,3 | 94,5     | 810                                 |                    |
|                                    | Итого за день                                | 677                   | 39                  | 31,3 | 94,5     | 810                                 |                    |
| <b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>     |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                    |
| Завтрак                            | Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью | 250                   | 4.9                 | 10   | 36.2     | 254                                 | ГТК 53             |
|                                    | Сок мультифруктовый                          | 200                   | 0                   | 0    | 23       | 92                                  | ГТК 33             |
|                                    | Пирожок печёвый с конфитуром                 | 100                   | 5.1                 | 5.6  | 49.6     | 243                                 | ГТК 98             |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                           | 50                    | 4.1                 | 0.7  | 18       | 95                                  | ГТК 35             |
|                                    | Всего                                        | 600                   | 14.1                | 16.3 | 126.8    | 684                                 |                    |
|                                    | Итого за день                                | 600                   | 14.1                | 16.3 | 126.8    | 684                                 |                    |
| <b>Неделя 1 день 3 Среда</b>       |                                              |                       |                     |      |          |                                     |                    |
| Завтрак                            | Салат овощной Свежесть                       | 100                   | 1.5                 | 10.1 | 4.4      | 115                                 | ГТК 56             |
|                                    | Гуляш                                        | 120                   | 15.8                | 28   | 4.9      | 334                                 | 591                |
|                                    | Макаронные изделия отварные                  | 180                   | 6.1                 | 6.5  | 37       | 231                                 | 688                |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                  | 200                   | 0                   | 0    | 20       | 80                                  | 868                |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                           | 50                    | 4.1                 | 0.7  | 18       | 95                                  | ГТК 35             |
|                                    | Всего                                        | 650                   | 27.5                | 45.3 | 84.3     | 855                                 |                    |

|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|------|------|------|------|--------|--|
|                                                                                 |                                              | Итого за день | 650  | 27.5 | 45.3 | 84.3 | 855    |  |
| <b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>                                                  |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| Завтрак                                                                         | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур    | 250           | 8.1  | 3.1  | 17.4 | 130  | 208    |  |
|                                                                                 | Какао с молоком                              | 200           | 3.2  | 2.7  | 25   | 137  | 959    |  |
|                                                                                 | Сдоба с творогом                             | 100           | 15.8 | 13.2 | 15.6 | 244  | ТТК 99 |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                           | 50            | 4.1  | 0.7  | 18   | 95   | ТТК 35 |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Всего         | 600  | 31.2 | 19.7 | 76.0 | 606    |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Итого за день | 600  | 31.2 | 19.7 | 76.0 | 606    |  |
| <b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>                                                  |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| Завтрак                                                                         | Салат из свежих помидоров и огурцов          | 100           | 0.9  | 5.1  | 3.1  | 62   | ТТК 50 |  |
|                                                                                 | 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    |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                           | 50            | 4.1  | 0.7  | 18   | 95   | ТТК 35 |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Всего         | 637  | 29.1 | 20.9 | 65.1 | 558    |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Итого за день | 637  | 29.1 | 20.9 | 65.1 | 558    |  |
| <b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| <b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| <b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b>                                              |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| 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 |  |
|                                                                                 | Макаронные изделия отварные                  | 180           | 6.1  | 6.5  | 37   | 231  | 688    |  |
|                                                                                 | Чай с сахаром                                | 200           | 0.6  | 0.2  | 14.8 | 56   | 943    |  |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                           | 50            | 4.1  | 0.7  | 18   | 95   | ТТК 35 |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Всего         | 630  | 26.2 | 47.0 | 95.3 | 902    |  |
|                                                                                 |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
|                                                                                 |                                              | Итого за день | 630  | 26.2 | 47.0 | 95.3 | 902    |  |
| <b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>                                                  |                                              |               |      |      |      |      |        |  |
| Завтрак                                                                         | Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью | 250           | 4.9  | 10   | 36.2 | 254  | ТТК 53 |  |

|                                |                                           |            |             |             |              |            |        |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|
|                                | Сок мультифруктовый                       | 200        | 0           | 0           | 23           | 92         | ТТК 33 |
|                                | Пирожок печёный с конфитюром              | 100        | 5.1         | 5.6         | 49.6         | 243        | ТТК 98 |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                | <b>Всего</b>                              | <b>600</b> | <b>14.1</b> | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b> |        |
|                                | <b>Итого за день</b>                      | <b>600</b> | <b>14.1</b> | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b> |        |
| <b>Неделя 2 день 3 Среда</b>   |                                           |            |             |             |              |            |        |
| Завтрак                        | Салат овощной Свежесть                    | 100        | 1.5         | 10.1        | 4.4          | 115        | ТТК 56 |
|                                | 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    |
|                                | Компот из смеси сухофруктов               | 200        | 0           | 0           | 20           | 80         | 868    |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                | <b>Всего</b>                              | <b>640</b> | <b>29.1</b> | <b>25.1</b> | <b>74.6</b>  | <b>642</b> |        |
|                                | <b>Итого за день</b>                      | <b>640</b> | <b>29.1</b> | <b>25.1</b> | <b>74.6</b>  | <b>642</b> |        |
| <b>Неделя 2 день 4 Четверг</b> |                                           |            |             |             |              |            |        |
| Завтрак                        | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250        | 8.1         | 3.1         | 17.4         | 130        | 208    |
|                                | Какао с молоком                           | 200        | 3.2         | 2.7         | 25           | 137        | 959    |
|                                | Сдоба с творогом                          | 100        | 15.8        | 13.2        | 15.6         | 244        | ТТК 99 |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                | <b>Всего</b>                              | <b>600</b> | <b>31.2</b> | <b>19.7</b> | <b>76.0</b>  | <b>606</b> |        |
|                                | <b>Итого за день</b>                      | <b>600</b> | <b>31.2</b> | <b>19.7</b> | <b>76,0</b>  | <b>606</b> |        |
| <b>Неделя 2 день 5 Пятница</b> |                                           |            |             |             |              |            |        |
| Завтрак                        | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 100        | 0.9         | 5.1         | 3.1          | 62         | ТТК 50 |
|                                | Плов из птицы                             | 200        | 20.3        | 10.7        | 33.4         | 311        | 646    |
|                                | Чай с сахаром                             | 200        | 0.6         | 0.2         | 14.8         | 56         | 943    |
|                                | Кондитерское изделие Чоко пай             | 30         | 1.3         | 4.8         | 19.2         | 126        | ТТК126 |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                | <b>Всего</b>                              | <b>580</b> | <b>27.2</b> | <b>21.5</b> | <b>88.5</b>  | <b>650</b> |        |

|                 |                                                          |     |      |      |      |     |  |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|--|
|                 | Итого за день                                            | 580 | 27.2 | 21.5 | 88.5 | 650 |  |
| 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               |     |      |      |      |     |  |
|                 | Среднедневные показатели                                 |     |      |      |      |     |  |
|                 | Всего завтрак+доп. питание за 14 дней                    |     |      |      |      |     |  |
|                 | Среднедневные показатели                                 |     |      |      |      |     |  |

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.