

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>Рецен-<br>туры |
|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|-------------|--------------|------------|-------------------------------------|---------------------|
|                                    |                                              |                       | 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         | ТТК 35                              |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>677</b>            | <b>39</b>           | <b>31.3</b> | <b>94.5</b>  | <b>810</b> |                                     |                     |
| <b>Итого за день</b>               |                                              |                       |                     |             |              |            |                                     |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>677</b>            | <b>39</b>           | <b>31.3</b> | <b>94.5</b>  | <b>810</b> |                                     |                     |
| <b>Неделя 1 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 конфитуром                 | 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>Итого за день</b>                         | <b>600</b>            | <b>14.1</b>         | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b> |                                     |                     |
| <b>Неделя 1 день 3 Среда</b>       |                                              |                       |                     |             |              |            |                                     |                     |
| Завтрак                            | Салат овощной Свежесть                       | 100                   | 1.5                 | 10.1        | 4.4          | 115        | ТТК 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         | ТТК 35                              |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>650</b>            | <b>27.5</b>         | <b>45.3</b> | <b>84.3</b>  | <b>855</b> |                                     |                     |



|                                                                                 |                                              |       |      |      |      |  |  |     |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|------|------|------|--|--|-----|--------|
| 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    |
|                                                                                 | Слоба 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 |        |
| <b>Итого за день</b>                                                            |                                              |       |      |      |      |  |  |     |        |
|                                                                                 |                                              | 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 |        |
| <b>Итого за день</b>                                                            |                                              |       |      |      |      |  |  |     |        |
|                                                                                 |                                              | 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 |        |
| <b>Итого за день</b>                                                            |                                              |       |      |      |      |  |  |     |        |
|                                                                                 |                                              | 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 мультяшных фруктов                    | 200        | 0           | 0           | 23           | 92         | ТТК 33 |
|                                | Пирожок печёный с конфитуром              | 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> |        |

КОПИЯ  
ВЕРНА



|                 |                                                          |               |     |      |      |      |     |
|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------|-----|------|------|------|-----|
|                 |                                                          | 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.

КОПИЯ  
ВЕРНА

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389938

Владелец Басько Татьяна Анатольевна

Действителен с 04.03.2024 по 04.03.2025