

СОГЛАСОВАНО
и.о. Директора
И.С. Тимашев

Инициатор(ы) инициативы: Я.С. Юмагулова
13.01.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2023-2024 учебный год

с учётом режима занятий — пять дней в неделю, суббота и воскресенье — 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
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	630	29.0	48.6	100.8	950	
Итого за день 630 29.0 48.6 100.8 950							
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92	
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	600	14.1	16.3	126.6	687	
Итого за день 600 14.1 16.3 126.6 687							
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
	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	
	Всего	650	27.5	45.3	84.3	855	
	Итого за день	650	27.5	45.3	84.3	855	
Неделя 1 день 4 Четверг							
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	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	600	31.2	19.7	76.0	606	
	Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	606	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	81
	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	
	Всего	637	29.1	20.9	65.1	558	
	Итого за день	637	29.1	20.9	65.1	558	
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 изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688
	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	
	Всего	677	36.2	29.7	89.0	762	
	Итого за день	677	36.2	29.7	89.0	762	

Неделя 2 день 2 Вторник										
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53			
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92				
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	684				
	Итого за день	600	14.1	16.3	126.8	684				
Неделя 2 день 3 Среда										
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				
	Всего	640	29.1	25.1	74.6	642				
	Итого за день	640	29.1	25.1	74.6	642				
Неделя 2 день 4 Четверг										
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				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	600	31.2	19.7	76.0	606				
	Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	606				
Неделя 2 день 5 Пятница										
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	81			
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646			
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943			
	Вафли	12	0.8	4.1	6.6	67				
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95				
	Всего	562	27.4	20.7	80.5	611				

Итого за день		562	27.4	20.7	80.5	611
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении						
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении		619,6	268,9	262,3	899,7	6961
Всего за 14 дней		619,6	26,89	26,23	89,97	696,1
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.