

СОГЛАСОВАНО:  
 и.о. Директор - А.В. Соловьев  
 01.12.2024 г.  
 МБОУ «Борь»

УТВЕРЖДАЮ:  
 Индивидуальный предприниматель  
 Ю.С. Юмагулова  
 Сергеев 01.12.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов 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>Рецеп-<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                  |
|                                    | Котлета куриная Приоскольская                | 100                   | 15                  | 19.6        | 21.8         | 323                                 | ТТК 138             |
|                                    | 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>637</b>            | <b>30.1</b>         | <b>33.7</b> | <b>106.8</b> | <b>844</b>                          |                     |
| <b>Второй приём пищи</b>           |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>777</b>            | <b>30.7</b>         | <b>34.3</b> | <b>120.5</b> | <b>906</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              |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                  | 200                   | 0                   | 0           | 20           | 80                                  | 868                 |
|                                    | 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>123.8</b> | <b>672</b>                          |                     |
| <b>Второй приём пищи</b>           |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |



|                         |                                           | Итого за день |       |      |      |      | 740 | 14.7   | 16.9 | 137.5 | 734 |  |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|------|-----|--------|------|-------|-----|--|
| Неделя 1 день 3 Среда   |                                           |               |       |      |      |      |     |        |      |       |     |  |
| 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    |      |       |     |  |
|                         | 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                                     |               | 657   | 28   | 45.5 | 79.4 | 832 | .      |      |       |     |  |
|                         |                                           |               |       |      |      |      |     |        |      |       |     |  |
| Второй прием пищи       | Фрукты свежие                             |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |      |       |     |  |
|                         | Всего                                     |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |      |       |     |  |
|                         | Итого за день                             |               | 797   | 28.6 | 46.1 | 93.1 | 894 |        |      |       |     |  |
| 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 | ТТК 99 |      |       |     |  |
|                         | Хлеб пшеничный в/с                        |               | 50    | 4.1  | 0.7  | 18   | 95  | ТТК 35 |      |       |     |  |
|                         | Всего                                     |               | 600   | 31.2 | 19.7 | 76.0 | 606 |        |      |       |     |  |
|                         |                                           |               |       |      |      |      |     |        |      |       |     |  |
| Второй прием пищи       | Фрукты свежие                             |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |      |       |     |  |
|                         | Всего                                     |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |      |       |     |  |
|                         | Итого за день                             |               | 740   | 31.8 | 20.3 | 89.7 | 668 |        |      |       |     |  |
| Неделя 1 день 5 Пятница |                                           |               |       |      |      |      |     |        |      |       |     |  |
| Завтрак                 | Салат из квашеной капусты                 |               | 100   | 1.6  | 5    | 7.7  | 82  | 81     |      |       |     |  |
|                         | Филе пангасиуса припущенное               |               | 100   | 20   | 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   | 29.8 | 20.8 | 69.7 | 578 |        |      |       |     |  |
|                         |                                           |               |       |      |      |      |     |        |      |       |     |  |
| Второй прием пищи       | Фрукты свежие                             |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |      |       |     |  |
|                         | Всего                                     |               | 140   | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |      |       |     |  |



|                                                                                 |                                              |               |             |             |              |            |         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|---------|--|
|                                                                                 |                                              | Итого за день | 777         | 30.4        | 21.4         | 83.4       | 640     |  |
| <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 Приоскольская                | 100           | 15          | 19,6        | 21,8         | 323        | ТТК 138 |  |
|                                                                                 | 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  |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                 | <b>630</b>    | <b>27,4</b> | <b>32,1</b> | <b>101</b>   | <b>795</b> |         |  |
| <b>Второй прием пищи</b>                                                        |                                              |               |             |             |              |            |         |  |
|                                                                                 | Фрукты свежие                                | 140           | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847     |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>    | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |         |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                         | <b>770</b>    | <b>28</b>   | <b>32,7</b> | <b>114,7</b> | <b>857</b> |         |  |
| <b>Неделя 2 день 2 Вторник</b>                                                  |                                              |               |             |             |              |            |         |  |
| Завтрак                                                                         | Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью | 250           | 4.9         | 10          | 36.2         | 254        | ТТК 53  |  |
|                                                                                 | Компот из смеси сухофруктов                  | 200           | 0           | 0           | 20           | 80         | 868     |  |
|                                                                                 | 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>123.8</b> | <b>672</b> |         |  |
| <b>Второй прием пищи</b>                                                        |                                              |               |             |             |              |            |         |  |
|                                                                                 | Фрукты свежие                                | 140           | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847     |  |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>    | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |         |  |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                         | <b>740</b>    | <b>14.7</b> | <b>16.9</b> | <b>137.5</b> | <b>734</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     |  |
|                                                                                 | 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 | 647 | 29.6 | 25.3 | 69.7 | 619 |        |
| Второй прием пищи                                                               | Фрукты свежие                             |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |
|                                                                                 | Всего                                     |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |
|                                                                                 | Итого за день                             |       | 787 | 30.2 | 25.9 | 83.4 | 681 |        |
| <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 |
|                                                                                 | Всего                                     |       | 600 | 31.2 | 19.7 | 76.0 | 606 |        |
| Второй прием пищи                                                               | Фрукты свежие                             |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |
|                                                                                 | Всего                                     |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |
|                                                                                 | Итого за день                             |       | 740 | 31.8 | 20.3 | 89.7 | 668 |        |
| <b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>                                                  |                                           |       |     |      |      |      |     |        |
| Завтрак                                                                         | Салат из квашеной капусты                 |       | 100 | 1.6  | 5    | 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    |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                        |       | 50  | 4.1  | 0.7  | 18   | 95  | ТТК 35 |
|                                                                                 | Всего                                     |       | 550 | 26.6 | 16.6 | 73.9 | 544 |        |
| Второй прием пищи                                                               | Фрукты свежие                             |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  | 847    |
|                                                                                 | Всего                                     |       | 140 | 0.6  | 0.6  | 13.7 | 62  |        |
|                                                                                 | Итого за день                             |       | 690 | 27.2 | 17.2 | 87.6 | 606 |        |
| <b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                           |       |     |      |      |      |     |        |
| <b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                           |       |     |      |      |      |     |        |

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.