

СОГЛАСОВАНО
 1023405966
 15.01.2024

Директор
 М.В. Сидорова



УТВЕРЖДАЮ:
 Индивидуальный предприниматель
 Я.С. Юмагулова
 15.01.2024 г.

Примерное двухдневное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецен-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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
Итого за день							
		770	29.6	49.2	114.5	1012	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сок мультивфруктовый	200	0	0	23	92	
	Лимончик 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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	

Неделя 1 день 3 Среда		Итого за день				Итого за неделю	
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТПК56
	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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
Итого за день		790	28.1	45.9	98.0	917	
Неделя 1 день 4 Четверг		Итого за день				Итого за неделю	
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	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	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		Итого за день				Итого за неделю	
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	1.6	15.1	77	285
	Филе пангасиуса припущенное	100	1.0	1.0	15.1	77	285
	Пюре картофельное	180	3.6	3.6	15.1	77	285
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	77	285
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	637	10.6	6.3	63.4	326	
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
Итого за день		777	29.7	7.5	87.1	728	
Неделя 1 день 6 Суббота - выходной день в образовательном учреждении		Итого за день				Итого за неделю	



г. Москва, ул. ...

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				
	Тертыели 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					

Доп. питание											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					
	Итого за день	817	36.8	30.3	102.7	824					

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					

Доп. питание											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.5	746					

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					

Доп. питание											
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847				
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62					

Неделя 2 день 4 Четверг		Итого за день		780	29.7	25.7	88.3	704	
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		
Доп. питание		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 2 день 5 Пятница		Итого за день		740	31.8	20.3	89.7	668	
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		
Доп. питание		Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	
		Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		
		Итого за день	702	28.0	21.3	94.2	673		
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении		Итого за день		702	28.0	21.3	94.2	673	
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении		Итого за день		702	28.0	21.3	94.2	673	
Завтрак		Только основной завтрак - Всего за 14 дней	6196	268,9	262,3	899,7	6961		
		Среднедневные показатели	619,6	26,89	26,23	89,97	696,1		
		Всего завтрак+доп. питание за 14 дней	7596	274,9	268,3	1036,7	7581		
		Среднедневные показатели	759,6	27,49	26,83	103,67	758,1		

Номера рецептов указаны в соответствии со «Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-соств.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разрабатываемых на предприятии.