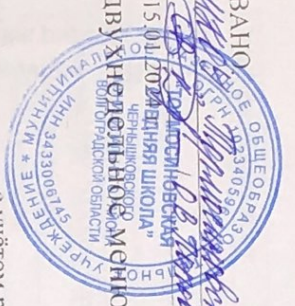


СОГЛАСОВАНО
 Директор *Ирина Владимировна Ширяева*



УТВЕРЖДАЮ:
 Индивидуальный предприниматель
Юлия Юрьевна Юматулова
 15.01.2024 г.



Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся 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	№ Рецеп- туры
			белки	жиры	углеводы	7		
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 конфитюром	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	ТТК 56	
	Туляш	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
	Тфтели 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	ТТК53		
	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	ТТК56		
	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							
	Всего за 14 дней	6196	268,9	262,3	899,7	6961	
	Среднедневные показатели	619,60	26,89	26,23	89,97	696,1	

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.