

СОГЛАСОВАНО
 Директор *М.В. Давыдова*



УТВЕРЖДАЮ.
 Индивидуальный предприниматель
 Я.С. Юматулова
 15.01.2024 г.

Примерное меню для обеспечения бесплатного горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 12-18 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	7		
Неделя 1 день 1 Понедельник								
Завтрак	Салат из бескочанной 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 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		
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						
Неделя 1 день 3 Среда		740	14.7	16.9	140.3	749		
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		
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								
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 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 лимонном	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		
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		777	29.7	21.5	78.8	620		
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			
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 мультивитаминный	200	0	0	23		92			
	Нарожок печеный 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			

		Итого за день						
Неделя 2 день 4 Четверг		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	20,3	668		
	Итого за день	740	31,8	20,3	89,7	668		
Неделя 2 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из кашеной 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								
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении	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.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.