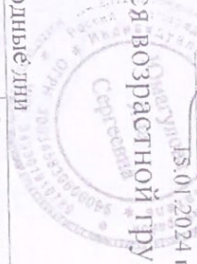


СОГЛАСОВАНО  
 Директор *Ирина Владимировна ШИ*



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

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



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	№ Репен- туры
			белки	жиры	углеводы	7		
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	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		
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>29.0</b>	<b>48.6</b>	<b>100.8</b>	<b>950</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>29.0</b>	<b>48.6</b>	<b>100.8</b>	<b>950</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	
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92		
	Нарожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>14.1</b>	<b>16.3</b>	<b>126.6</b>	<b>687</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>14.1</b>	<b>16.3</b>	<b>126.6</b>	<b>687</b>		
<b>Неделя 1 день 3 Среда</b>								
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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	



	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	<b>Всего</b>	<b>650</b>	<b>27.5</b>	<b>45.3</b>	<b>84.3</b>	<b>855</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>27.5</b>	<b>45.3</b>	<b>84.3</b>	<b>855</b>	
<b>Неделя 1 день 4</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>31.2</b>	<b>19.7</b>	<b>76.0</b>	<b>606</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>31.2</b>	<b>19.7</b>	<b>76.0</b>	<b>606</b>	
<b>Неделя 1 день 5</b>	<b>Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>	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
	Шоре 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	
	<b>Всего</b>	<b>637</b>	<b>29.1</b>	<b>20.9</b>	<b>65.1</b>	<b>558</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>637</b>	<b>29.1</b>	<b>20.9</b>	<b>65.1</b>	<b>558</b>	
<b>Неделя 1 день 6</b>	<b>Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>						
<b>Неделя 1 день 7</b>	<b>Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b>						
<b>Неделя 2 день 1</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	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	
	<b>Всего</b>	<b>677</b>	<b>36.2</b>	<b>29.7</b>	<b>89.0</b>	<b>762</b>	
	<b>Итого за День</b>	<b>677</b>	<b>36.2</b>	<b>29.7</b>	<b>89.0</b>	<b>762</b>	



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			
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>14,1</b>	<b>16,3</b>	<b>126,8</b>	<b>684</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>14,1</b>	<b>16,3</b>	<b>126,8</b>	<b>684</b>			
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		
	Дюне картофельные	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			
	<b>Всего</b>	<b>640</b>	<b>29,1</b>	<b>25,1</b>	<b>74,6</b>	<b>642</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>29,1</b>	<b>25,1</b>	<b>74,6</b>	<b>642</b>			
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			
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>31,2</b>	<b>19,7</b>	<b>76,0</b>	<b>606</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>31,2</b>	<b>19,7</b>	<b>76,0</b>	<b>606</b>			
Неделя 2 день 5 Пятница									
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	82	81		
	Дюв из пшпы	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			
	<b>Всего</b>	<b>562</b>	<b>27,4</b>	<b>20,7</b>	<b>80,5</b>	<b>611</b>			

		Итого за день	562	27,4	20,7	80,5	611	
<b>Неделя 2 день 6</b>	<b>Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>							
<b>Неделя 2 день 7</b>	<b>Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b>							
	<b>Всего за 14 дней</b>		6196	268,9	262,3	899,7	6961	
	<b>Среднедневные показатели</b>		619,6	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.