

СОГЛАСОВАНО.

Директор



15.01.2024

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмагулова

15.01.2024 г.



Основное двухнедельное меню для учащихся (с ценой блюд)
с учетом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ ежедневных форм калькуляций к ежедневным меню на сайте школы

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ Репен-туры	Цена, руб
			белки	жиры	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Неделя 1 день 1 Понедельник								
Завтрак	Салат из белокачанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	79	10,00
	Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	ТТК 42	55,00
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378	20,00
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	4,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	630	29.0	48.6	100.8	950		93,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	770	29.6	49.2	114.5	1012		103,00
Неделя 1 день 2 Вторник								
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	34,00
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92		29,00
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243		34,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	600	14.1	16.3	126.6	687		102,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.3	749		112,00

Неделя 1 день 3 Среда		б	м	у				
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	Т1К56	20,00
	Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	591	75,00
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688	15,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	650	27.5	45.3	84.3	855		122,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	790	28.1	45.9	98.0	917		132,00
Неделя 1 день 4 Четверг								
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208	31,00
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959	20,00
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244		37,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95		5,00
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606		93,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847	10,00
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62		10,00
	Итого за день	740	31,8	20,3	89,7	668		103,00
Неделя 1 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	82	81	15,00
	Филе пангасиуса припущенное	100	20,0	8,6	4,8	176	488	59,00
	Пюре картофельное	180	3,6	6,3	24,1	168	694	22,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,5	0,2	15,1	57	944	5,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95		5,00
	Всего	637	29,1	20,9	65,1	558		106,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847	10,00
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62		10,00
	Итого за день	777	29,7	21,5	78,8	620		116,00
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	10,00
	Тефтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618	78,00
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688	15,00
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944	5,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	677	36.2	29.7	89.0	762		113,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	817	36.8	30.3	102.7	824		123,00
Неделя 2 день 2 Вторник								
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53	34,00
	Сок мультифруктовый	200	0	0	23	92		29,00
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243		34,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	684		102,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	740	14.7	16.9	140.5	746		112,00
Неделя 2 день 3 Среда								
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56	20,00
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643	69,00
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	694	22,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868	7,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		5,00
	Всего	640	29.1	25.1	74.6	642		123,00
Доп. питание	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847	10,00
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62		10,00
	Итого за день	780	29.7	25.7	88.3	704		133,00

Неделя 2 день 4 Четверг								
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	208	31,00
	Какао с молоком	200	3,2	2,7	25	137	959	20,00
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244		37,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95		5,00
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606		93,00
Доп. питание								
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847	10,00
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62		10,00
	Итого за день	740	31,8	20,3	89,7	668		103,00
Неделя 2 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,7	82	81	15,00
	Плов из птицы	200	20,3	10,7	33,4	311	646	58,00
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	56	943	4,00
	Вафли	12	0,8	4,1	6,6	67		10,00
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95		5,00
	Всего	562	27,4	20,7	80,5	611		92,00
Доп. питание								
	Фрукты свежие	140	0,6	0,6	13,7	62	847	10,00
	Всего	140	0,6	0,6	13,7	62		10,00
	Итого за день	702	28,0	21,3	94,2	673		102,00
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		1039,00
	Среднедневные показатели	619,6	26,89	26,23	89,97	696,1		103,90
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней	7596	274,9	268,3	1036,7	7581		1139,00
	Среднедневные показатели	759,6	27,49	26,83	103,67	758,1		113,90

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.