

СОГЛАСОВАНО

Директор

МКОУ Чернышковская СШ №2

Селевков В.С.

15.01.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

15.01.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового 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	№ Рецеп- 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 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	740	14.7	16.9	140.3	749	
Неделя 1 день 3 Среда							
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 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	
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 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	126.8	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	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	

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	780	29,7	25,7	88,3	704	
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	
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							
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							
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.