



Сотрудник
Директор

Conducta del N.º 13. C.!

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Ю.С. Юмагулов
Дата 01.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2024-2025 учебный год

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

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		
	Тёфтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618		
	Капша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378		
	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	ТТК 35		
		Всего	39	31,3	94,5	810			
Итого за день			677	39	31,3	94,5	810		
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	ТТК 33		
	Пирожок печёный с конфитуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35		
		Всего	14.1	16.3	126.8	684			
Итого за день			600	14.1	16.3	126.8	684		
Неделя 1 день 3 Среда									
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	ТТК 35		
		Всего	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	ТТК 99
	Сдоба с творогом	100	15,8	13,2	15,6	244	244	ТТК 35
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	95	
	Всего	600	31,2	19,7	76,0	606	606	
	Итого за день	600	31,2	19,7	76,0	606		
Неделя 1 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,1	62	ТТК 50	
	Филе пангасиуса припущенное	100	20,0	8,6	4,8	176	488	
	Пюре картофельное	180	3,6	6,3	24,1	168	694	944
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,5	0,2	15,1	57	95	ТТК 35
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	95	
	Всего	637	29,1	20,9	65,1	558	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	
	Котлета куриная	100	13,8	34,5	16,1	430	ТТК 42	688
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37	231	56	943
	Чай с сахаром	200	0,6	0,2	14,8	95	95	ТТК 35
	Хлеб пшеничный в/с	50	4,1	0,7	18	95	95	
	Всего	630	26,2	47,0	95,3	902	902	
	Итого за день	630	26,2	47,0	95,3	902		
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	ТТК 33
	Пирожок печёный с конфигиуром	100	5.1	5.6	49.6	243	ТТК 98
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	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	ТТК 56
	Филе кур, тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	643
	Проре 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	ТТК 35
	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	ТТК 99
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	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 свежих помидоров и огурцов	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК 50
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Кондитерское изделие Шоко пай	30	1.3	4.8	19.2	126	ТТК126
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35
	Всего	580	27.2	21.5	88.5	650	

		Итого за день	580	27.2	21.5	88.5	650	
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							
	Среднедневные показатели							
	Всего завтрак+доп. питание за 14 дней							
	Среднедневные показатели							

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.