



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Юматуллина Я.С. Юматулова
Дата 09.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2024-2025 учебный год

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

Приём пищи	Наименование блюд	Вес	Питательные вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецеп-туры
		блюда грамм	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	
	Тфтели из мяса кур с соусом	100/40	23.9	17.2	9.5	289	618	
	Каша 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		677	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		600	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	
Всего		50	4.1	0.7	18	95	ТТК 35	
Итого за день		650	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
	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 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
	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												637	29,1	20,9	65,1	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
	Макаронные изделия отварные											180	6,1	6,5	37	231	688
	Чай с сахаром											200	0,6	0,2	14,8	56	943
Хлеб пшеничный в/с											50	4,1	0,7	18	95	ТТК 35	
Всего												630	26,2	47,0	95,3	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 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	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
	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	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 Чоко пай	30	1.3	4.8	19.2	126	ТТК 126
	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.