

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
01.09.2024 г.  
Иванова Д.С.



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Иванова Д.С.  
01.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения бесплатного двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов 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 блюда                           | Вес<br>блюда<br>грамм | Пищевые вещества, г |      |          |     | Энергетическая<br>ценность,<br>Ккал | №<br>Рецеп-<br>туры |
|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------------------|------|----------|-----|-------------------------------------|---------------------|
|                                    |                                              |                       | белки               | жиры | углеводы |     |                                     |                     |
| 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                                  |                     |
|                                    | 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 |                                     |                     |
|                                    |                                              |                       |                     |      |          |     | 847                                 |                     |
| <b>Доп. питание</b>                |                                              |                       |                     |      |          |     |                                     |                     |
|                                    | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6  | 13.7     | 62  |                                     |                     |
|                                    | Всего                                        | 140                   | 0.6                 | 0.6  | 13.7     | 62  |                                     |                     |
|                                    | Итого за день                                | 817                   | 39,6                | 31,9 | 108,2    | 872 |                                     |                     |
| <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  | 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 |                                     |                     |
|                                    |                                              |                       |                     |      |          |     | 847                                 |                     |
| <b>Доп. питание</b>                |                                              |                       |                     |      |          |     |                                     |                     |
|                                    | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6  | 13.7     | 62  |                                     |                     |
|                                    | Всего                                        | 140                   | 0.6                 | 0.6  | 13.7     | 62  |                                     |                     |
|                                    | Итого за день                                | 740                   | 14.7                | 16.9 | 140.5    | 746 |                                     |                     |



|                                                                          |                                           |       |      |      |      |     |        |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|------|------|------|-----|--------|--|--|--|--|
| 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                                     | 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 | ТТК 99 |  |  |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с                        | 50    | 4.1  | 0.7  | 18   | 95  | ТТК 35 |  |  |  |  |
|                                                                          | 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 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 |        |  |  |  |  |
|                                                                          |                                           |       |      |      |      |     |        |  |  |  |  |
| 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     |  |
|                             | 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 |        |  |
| 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 | 26.8 | 47.6 | 109   |  | 964 |        |  |
| 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 |        |  |
| 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 | 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 |        |  |
| 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 | ТТК 99 |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с                         | 50  | 4,1  | 0,7  | 18    | 95  | ТТК 35 |  |  |
|                                                                          | 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 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  | ТТК126 |  |  |
|                                                                          | Кондитерское изделие Чоко пай              | 30  | 1,3  | 4,8  | 19,2  | 126 | ТТК 35 |  |  |
|                                                                          | Хлеб пшеничный в/с                         | 50  | 4,1  | 0,7  | 18    | 95  |        |  |  |
|                                                                          | Всего                                      | 580 | 27,2 | 21,5 | 88,5  | 650 |        |  |  |
|                                                                          |                                            |     |      |      |       |     |        |  |  |
| 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                              | 720 | 27,8 | 22,1 | 102,2 | 712 |        |  |  |
|                                                                          |                                            |     |      |      |       |     |        |  |  |
| 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.Цыпаненко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.