

СОГЛАСОВАНО

Директор

01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

01.09.2022 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения двухразового горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 12-18 лет на 2022-2023 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	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	378
	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	637	28.9	48.6	101.1	951	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	777	29.5	49.2	114.8	1013	
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Сок мультифруктовый	200	1.0	0	18.2	77	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	710	14.3	14.7	117.4	664	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	850	14.9	15.3	131.1	726	

Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	10.1	4.4	115	ТТК56
	Гуляш	100	11.5	24.1	5	283	591
	Макаронные изделия отварные	180	6	7.2	37.7	240	688
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	868
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	630	23.1	42.1	85.1	813	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	24.7	42.7	98.8	875	
Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	225/25	8.1	3.1	17.4	130	208
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	607	18.3	16.3	104.4	635	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	747	18.9	16.9	118.1	697	
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК50
	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	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	630	29.2	20.9	64.8	557	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	29.8	21.5	78.5	619	
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 индейки с соусом	140	23.9	17.2	9.5	289	618
	Макароны отварные	140	4.7	6.3	29.5	193	688
	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	34.9	29.5	81.2	723	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	770	35.5	30.1	94.9	785	
Неделя 2 день 2 Вторник							
Завтрак	Борщ по-Украински	250	4.9	10	36.2	254	ТТК 53
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Сок мультифруктовый	200	1.0	0	18.2	77	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	570	13.7	14.1	103.7	602	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	710	14.3	14.7	117.4	664	
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
	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	31.8	127	883
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	640	29.1	25.1	86.4	689	
Второй завтрак	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	100.1	751	

Неделя 2 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	208
	Чай с лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	944
	Сдоба с сыром	100	11.7	15.2	24.3	277	
	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	747	25.0	19.8	88.5	621	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	887	25.6	20.4	102.2	683	
Неделя 2 день 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая	250	6,5	13,3	48,2	339	384
	Сдоба с фруктовой начинкой	70	3.7	3.4	31.3	176	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	Всего	570	14.9	17.6	112.3	666	
Второй завтрак	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62	847
	Всего	140	0.6	0.6	13.7	62	
	Итого за день	710	15.5	18.2	126	728	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении							
	Всего за 14 дней	7771.00	238.40	254.7	1081.90	7541.00	
	Среднедневные показатели	777.10	23.84	25.47	108.19	754.10	

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.