

Согласовано

Директор МКОУ «Верхнегнатовская СШ»

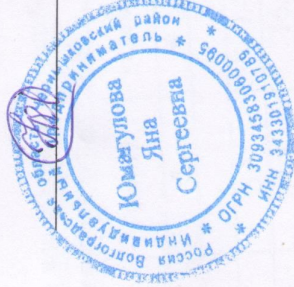


Л.С.Короткова

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова



Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы возрастной группы 12-18 лет

на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Директор

Горачу Л.С. Короткова

01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова

01.09.2023 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 белокачанной 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 по-Украински	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	126.6	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
	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		650	25.0	45.1	71.4	792	
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	25.6	45.7	85.1	854	
Неделя 1 день 4 Четверг								
Завтрак	Биточки мясные из свинины с соусом томатным	100/20	14.9	21	18.1	321	608(1)	
	Макаронные изделия отварные	180	6.1	6.5	37	231	688	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		
	Всего		587	27.5	37.3	110.8	881	
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		727	28.1	37.9	124.5	943	
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 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 белокачанной 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 по-Украински	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	

		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	Котлета куриная с соусом томатным	100/20	14.3	34.5	20.5	450	ТТК96	
	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	
	Батончик вафельный	37	1.8	8.9	22.9	178		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		
		Всего	594	26.8	50.8	113.5	1011	
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	734	27.4	51.4	127.2	1073	
Неделя 2 день 5 Пятница								
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТК50	
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311	646	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943	
	Слоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244		
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95		
		Всего	650	41.7	29.9	84.9	768	
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	42.3	30.5	98.6	830	
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении								
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении								

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.