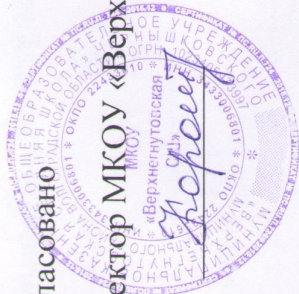


1

Согласовано

Директор МКОУ «Верхнегнатовская СШ»



Л.С.Короткова

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова



Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

СОГЛАСОВАНО
Директор
01.09.2023 г.

Жарену Л.С. Жароткова

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
01.09.2023 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 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 белокочанной 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	
	Итого за день	630	29.0	48.6	100.8	950	
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 конфитуром	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	
	Итого за день	600	14.1	16.3	126.6	687	
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
	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	
Неделя 1 день 4 Четверг							
	Итого за день	650	25.0	45.1	71.4	792	
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	
Неделя 1 день 5 Пятница							
	Итого за день	587	27.5	37.3	110.8	881	
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.1	62	ТТКС50
	Филе пантасиуса 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	
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении							
	Итого за день	637	29.1	20.9	65.1	558	
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 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	
	Итого за день	677	36.2	29.7	89.0	762	

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	
	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	ТТК56
	Филе кур тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	184	
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	80	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	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	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	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0.5	0.2	15.1	57	
	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	
	Итого за день	594	26.8	50.8	113.5	1011	
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	
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	
	Сдоба 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	
	Итого за день	650	41.7	29.9	84.9	768	

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.