

Согласовано

Директор МКОУ «Верхнегнутовская СШ»



Т.А.Гладкова

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 2024-2025 учебный год**



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

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                  |
|                                    | Тефтели 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              |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>677</b>            | <b>39</b>           | <b>31,3</b> | <b>94,5</b>  | <b>810</b>                          |                     |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>817</b>            | <b>39,6</b>         | <b>31,9</b> | <b>108,2</b> | <b>872</b>                          |                     |
| <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 конфитюром                 | 100                   | 5.1                 | 5.6         | 49.6         | 243                                 | ТТК 98              |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                           | 50                    | 4.1                 | 0.7         | 18           | 95                                  | ТТК 35              |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>600</b>            | <b>14.1</b>         | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b>                          |                     |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>740</b>            | <b>14.7</b>         | <b>16.9</b> | <b>140.5</b> | <b>746</b>                          |                     |

СОГЛАСОВАНО.  
Директор \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
01.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ Я.С.Юмагулова  
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                  |
|                                    | Тефтели 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              |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>677</b>            | <b>39</b>           | <b>31,3</b> | <b>94,5</b>  | <b>810</b>                          |                     |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>817</b>            | <b>39,6</b>         | <b>31,9</b> | <b>108,2</b> | <b>872</b>                          |                     |
| <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              |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>600</b>            | <b>14.1</b>         | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b>                          |                     |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140                   | 0.6                 | 0.6         | 13.7         | 62                                  | 847                 |
|                                    |                                              |                       |                     |             |              |                                     |                     |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b>            | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>                           |                     |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>740</b>            | <b>14.7</b>         | <b>16.9</b> | <b>140.5</b> | <b>746</b>                          |                     |

|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------|
| <b>Неделя 1 день 3 Среда</b>                                                    |                                           |            |             |             |             |            |        |
| 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 |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>650</b> | <b>27.5</b> | <b>45.3</b> | <b>84.3</b> | <b>855</b> |        |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                             | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7        | 62         | 847    |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b> | <b>62</b>  |        |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>790</b> | <b>28.1</b> | <b>45.9</b> | <b>98.0</b> | <b>917</b> |        |
| <b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>                                                  |                                           |            |             |             |             |            |        |
| 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 |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>600</b> | <b>31,2</b> | <b>19,7</b> | <b>76,0</b> | <b>606</b> |        |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                             | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7        | 62         | 847    |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b> | <b>62</b>  |        |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>740</b> | <b>31,8</b> | <b>20,3</b> | <b>89,7</b> | <b>668</b> |        |
| <b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>                                                  |                                           |            |             |             |             |            |        |
| 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 |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>637</b> | <b>29.1</b> | <b>20.9</b> | <b>65.1</b> | <b>558</b> |        |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                             | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7        | 62         | 847    |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                              | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b> | <b>62</b>  |        |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                      | <b>777</b> | <b>29.7</b> | <b>21.5</b> | <b>78.8</b> | <b>620</b> |        |
|                                                                                 |                                           |            |             |             |             |            |        |
| <b>Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                           |            |             |             |             |            |        |
| <b>Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                           |            |             |             |             |            |        |

|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
|------------------------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2 день 1 Понедельник</b> |                                              |            |             |             |              |            |        |
| 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 |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>630</b> | <b>26,2</b> | <b>47,0</b> | <b>95,3</b>  | <b>902</b> |        |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847    |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |        |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>770</b> | <b>26,8</b> | <b>47,6</b> | <b>109</b>   | <b>964</b> |        |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2 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 конфитюром                 | 100        | 5.1         | 5.6         | 49.6         | 243        | ТТК 98 |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                           | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>600</b> | <b>14.1</b> | <b>16.3</b> | <b>126.8</b> | <b>684</b> |        |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847    |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |        |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>740</b> | <b>14.7</b> | <b>16.9</b> | <b>140.5</b> | <b>746</b> |        |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2 день 3 Среда</b>       |                                              |            |             |             |              |            |        |
| 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 |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>640</b> | <b>29.1</b> | <b>25.1</b> | <b>74.6</b>  | <b>642</b> |        |
|                                    |                                              |            |             |             |              |            |        |
| Доп. питание                       | Фрукты свежие                                | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847    |
|                                    | <b>Всего</b>                                 | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |        |
|                                    | <b>Итого за день</b>                         | <b>780</b> | <b>29.7</b> | <b>25.7</b> | <b>88.3</b>  | <b>704</b> |        |

|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|--------|
| <b>Неделя 2 день 4 Четверг</b>                                                  |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| 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 |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>600</b> | <b>31,2</b> | <b>19,7</b> | <b>76,0</b>  | <b>606</b> |        |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                                     | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847    |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |        |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                              | <b>740</b> | <b>31,8</b> | <b>20,3</b> | <b>89,7</b>  | <b>668</b> |        |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2 день 5 Пятница</b>                                                  |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| 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        | ТТК126 |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный в/с                                | 50         | 4.1         | 0.7         | 18           | 95         | ТТК 35 |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>580</b> | <b>27.2</b> | <b>21.5</b> | <b>88.5</b>  | <b>650</b> |        |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| Доп. питание                                                                    | Фрукты свежие                                     | 140        | 0.6         | 0.6         | 13.7         | 62         | 847    |
|                                                                                 | <b>Всего</b>                                      | <b>140</b> | <b>0.6</b>  | <b>0.6</b>  | <b>13.7</b>  | <b>62</b>  |        |
|                                                                                 | <b>Итого за день</b>                              | <b>720</b> | <b>27.8</b> | <b>22.1</b> | <b>102.2</b> | <b>712</b> |        |
|                                                                                 |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении</b>     |                                                   |            |             |             |              |            |        |
| <b>Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении</b> |                                                   |            |             |             |              |            |        |
|                                                                                 | <b>Только основной завтрак - Всего за 14 дней</b> |            |             |             |              |            |        |
|                                                                                 | <b>Среднедневные показатели</b>                   |            |             |             |              |            |        |
|                                                                                 | <b>Всего завтрак+доп. питание за 14 дней</b>      |            |             |             |              |            |        |
|                                                                                 | <b>Среднедневные показатели</b>                   |            |             |             |              |            |        |

Номера рецептур указаны в соответствии со «Сборником рецептур 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.