Согласовано

Директор МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

_____ Т.А.Гладкова

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

_____ Я.С.Юмагулова

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет

на 2024-2025 учебный год

СОГЛАСОВАНО.
Директор МКОУ "Верхнегнутовская СШ"
_____ / Ф.А. Ахмедова
01.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
_____ Я.С.Юмагулова
01.09.2024 г.

Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся 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 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
	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
	Всего	**677**	**39**	**31,3**	**94,5**	**810**	
	Итого за день	**677**	**39**	**31,3**	**94,5**	**810**	
Неделя 1 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 конфитюром	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**	
	Итого за день	**600**	**14.1**	**16.3**	**126.8**	**684**	
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**	

	Итого за день	**650**	**27.5**	**45.3**	**84.3**	**855**	
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**	
	Итого за день	**600**	**31,2**	**19,7**	**76,0**	**606**	
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**	
	Итого за день	**637**	**29.1**	**20.9**	**65.1**	**558**	
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**	
	Итого за день	**630**	**26,2**	**47,0**	**95,3**	**902**	
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 конфитюром	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**	
	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	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**	
	Итого за день	**640**	**29.1**	**25.1**	**74.6**	**642**	
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**	
	Итого за день	**600**	**31,2**	**19,7**	**76,0**	**606**	
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	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
	Всего	**580**	**27.2**	**21.5**	**88.5**	**650**	

	Итого за день	**580**	**27.2**	**21.5**	**88.5**	**650**	
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 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.