



СОГЛАСОВАНО
Директор

С.С. Юмагулова
01.09.2023 г.

Примерное недельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2023-2024 учебный год с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
01.09.2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецеп-туры	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 день 1	Понедельник	Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	ТТК 42
			Котлета куриная	100	13.8	34.5	16.1	430	
			Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	
			Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	
			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	ТТК56
			Гуляш	120	15.8	28	4.9	334	
			Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	168	

	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	
	Итого за день	650	25.0	45.1	71.4	792	
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	
	Итого за день	587	27.5	37.3	110.8	881	
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	
	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
	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	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			
	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	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			
	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	646		
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56	943		
	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.