

СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юматулова
01.09.2023 г.

Примерное ~~рациональное~~ 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 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		847
Доп. питание								
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
	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 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		
Доп. питание								
	Фрукты свежие	140	0.6	0.6	13.7	62		
	Всего	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 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			
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 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	126.8	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	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			
	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	
	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	
	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		
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 блока и кулинарных изделий» для предприятий общественного питания.
 Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко 2009 года или на основании ТТК разработанных на предприятии.