

Директор

Wesley



Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юмартлова



Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 12-18 лет на 2023-2024 учебный год

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	
	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 панасиуса 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			
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			
Всего		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 ТК разработанных на предприятии.