

Согласовано

Директор МКОУ «Ёлкинская СШ»

И.П. Пономарёва

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Я.С. Юматулова



**Примерное двухнедельное меню для обеспечения горячего питания
обучающихся возрастной группы 7-11 лет
на 2023-2024 учебный год**

СОГЛАСОВАНО
Директор

М.П. Демидова

УТВЕРЖДЕНО
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юматулов

01.2024 г.

Примерное меню на неделю для обеспечения горячего питания обучающихся возрастной группы 7-11 лет на 2023-2024 учебный год

с учётом режима занятий пять дней в неделю суббота и воскресенье выходные дни

Приём пищи	Наименование блюд	Вес блюда грамм	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ Раци- онной к-ты
			белки	жиры	углеводы			

1

2

3

4

5

6

7

8

Неделя 1 день 1	Понедельник							
-----------------	-------------	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак

Каша из белокочанной капусты
Котлета куриная
Каша гречневая рассыпчатая
Чай с сахаром
Хлеб пшеничный в/с

100
100
180
200
50

1.6
13.8
8.9
0.6
4.1

5.1
34.5
8.1
0.2
0.7

9.4
16.1
42.5
14.8
18

90
430
279
56
95

79
ТТК 4
378
943

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 со свеж. капустой, картофелем и фасолью
Сок мультифруктовый
Пирожок печёный с конфитуром
Хлеб пшеничный в/с

250
200
100
50

4.9
0
5.1
4.1

10
0
5.6
0.7

36.2
23
49.6
18

254
92
243
95

ТТК 53

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
Гуляш
Макаронные изделия отварные
Компот из смеси сухофруктов

100
120
180
200

1.5
15.8
6.1
0

10.1
28
6.5
0

4.4
4.9
37
20

115
334
231
80

ТТК 56
591
688
868

	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	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							208
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8.1	3.1	17.4	130	
	Какао с молоком	200	3.2	2.7	2.5	137	959
	Сдоба с творогом	100	15.8	13.2	15.6	244	
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95	
	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							81
Завтрак	Салат из кашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82	
	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							79
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	5.1	9.4	90	
	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		Витамин										ТТК 53	
Завтрак	Борщ со свеж. капустой, картофель и фасоль	250	4.9	10	36.2	25.4							
	Сок из бифидобактерий	200	0	0	23	92							
	Пирожок печеный с конф. порош.	100	5.1	5.6	49.6	24.8							
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95							
	Всего	600	14.1	16.3	126.8	68.4							
	Итого за день	600	14.1	16.3	126.8	68.4							
Неделя 2 день 3		Среда											
Завтрак	Салат овощной Свежий	100	1.5	10.1	4.4	11.5							ТТК 56
	Фиги натур. тушенное в соусе	110	19.9	8.0	8.1	18.4							643
	Пюре картофельное	180	3.6	6.3	24.1	16.8							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	64.2							
	Итого за день	640	29.1	25.1	74.6	64.2							
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	24.4							
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95							
	Всего	600	31.2	19.7	76.0	60.6							
	Итого за день	600	31.2	19.7	76.0	60.6							
Неделя 2 день 5		Пятница											
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.7	82							81
	Плов из птицы	200	20.3	10.7	33.4	311							646
	Чай с сахаром	200	0.6	0.2	14.8	56							943
	Вафли	12	0.8	4.1	6.6	67							
	Хлеб пшеничный в/с	50	4.1	0.7	18	95							
	Всего	562	27.4	20.7	80.5	611							

