

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

“ ” 2022 г.



М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10а

МО г.Армавир

К.Г.Сапелкина

2022 г.



Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации бесплатного питания обучающихся от 7 до 11 лет и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с 7 до 11 лет обучающихся во вторую смену (обеда) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир в 2022 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ с 01.01.2022 г, сезон зима-весна

Возрастная категория 7-11 лет и ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетичн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,6	4,2	10,5	105	82/2015
День 1	Гуляш из мяса говядины 1 кат	140(70/70)	9,7	14	18,9	281	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
Итого за 1 день			26,9	27,82	118,4	825	
День 2	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Суп с рисовой крупой	200	5,4	5,8	43	181	115/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат	90	12,5	8,2	10,8	124	268/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,8	96	388/2015
Итого за 2 день			27,3	26,3	124,7	774	
День 3	Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	47/2015
	Рассольник Ленинградский	200	4,2	5,3	13,8	187	96/2015
	Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным со сливочным маслом	120(80/40)	11	9,8	5	118	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,6	35,4	171	303/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	96	388/2015
Итого за 3 день			24,5	21,5	112,2	791,4	
День 4	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Суп картофельный с горохом	200	2	3,2	17,8	82	102/2015
	Омлет с сыром и сливочным маслом	165/5	10,8	15,8	1,7	326	211/2015
	Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	96	388/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	52	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	31	П/П
Итого за 4 день			27,9	34,1	89,4	863	
День 5	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	150(100/50)	16,1	10,2	6,6	190	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
Итого за 5 день			30,8	27,5	115,7	844	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2	15	169	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
Итого за 6 день			37,1	22,4	103	785	
День 7	Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	47/2015
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,7	32,6	215	108/2015
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	5,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	89	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	96	388/2015
	Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
Итого за 7 день			22,8	28,32	118,8	922,4	
День 8	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	8,6	105	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	90/40	4,3	6,4	3,2	132	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Печенье промышленного производства	35	7,8	5,6	17,6	98	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	2	0,6	13,8	60	388/2015
Итого за 8 день			25,3	23,7	124,2	797	
День 9	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	4,8	187	96/2015
	Фрикадельки из кур	80/5	17,1	7,1	8,2	188	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	110	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	15,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	2	0,6	13,8	60	388/2015
Итого за 9 день			27,2	25,1	82,7	783	
День 10	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	122	15/2015
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,6	3,3	19,7	97	120/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	210(190/20)	15,6	11,2	42,5	289	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Фрукты свежие	150	2	0,6	13,8	60	388/2015
Итого за 10 день			31,2	28,7	118,4	818	
Среднее за 10 дней			28,1	26,5	110,8	820,3	
по СанПиН обед 35%			27	27,7	117,3	823	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова