

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПитТ»



В.Н.Серикова

2022 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10 а

МО г. Армавир

\_\_\_\_\_ К.Г.Сапелкина

\_\_\_\_\_ 2022 г.



## Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся с 7 до 11 лет и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с 7 до 11 лет в первую смену (завтраки) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир в 2022 г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ЗАВТРАКИ с 01.01.2022, сезон зима-весна**

**Возрастная категория 7-11 лет и ОВЗ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
<b>День 1</b>	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	135	171	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
<b>Итого за 1 день</b>			<b>30,9</b>	<b>20,2</b>	<b>177,5</b>	<b>576</b>	
<b>День 2</b>	Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	47/2015
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	7,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	92	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>17,3</b>	<b>20,52</b>	<b>63,5</b>	<b>567,4</b>	
<b>День 3</b>	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	14,2	13,2	32,5	225	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,3	96	388/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>20,3</b>	<b>16,7</b>	<b>85,8</b>	<b>571</b>	
<b>День 4</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным со сливочным маслом	90(50/40)	4,3	6,4	3,2	132	268/2015
	Макаронны отварные с маслом сливочным	110	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
	Печенье промышленного производства	25	1,9	4,5	16,6	43	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	П/П
<b>Итого за 4 день</b>			<b>19,3</b>	<b>27</b>	<b>94,6</b>	<b>650</b>	
<b>День 5</b>	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	65 (60/5)	8,6	5,4	9,3	74	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
<b>Итого за 5 день</b>			<b>16</b>	<b>16,9</b>	<b>71,4</b>	<b>439</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Омлет с сыром и слив маслом	115 (110/5)	7,3	10,7	1,2	278	211/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Фрукты свежие	200	0,4	0	11,3	96	338/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П

	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Молоко 2,5% фасованное	200	3,2	5	9,6	107	П/П
<b>Итого за 6 день</b>			<b>15,9</b>	<b>16,7</b>	<b>61,2</b>	<b>653</b>	
<b>День 7</b>	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Гуляш из мяса говядины 1 кат	100 (50/50)	6,9	10,5	13,5	162	260/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
<b>Итого за 7 день</b>			<b>13,8</b>	<b>24,42</b>	<b>65</b>	<b>512</b>	
<b>День 8</b>	Капуста квашеная	60	0,1	0,3	0,4	5,4	47/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным со сливочным маслом	90(50/40)	10,1	13,4	10,3	122	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	130	3,2	4,6	35,4	151	303/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
<b>Итого за 8 день</b>			<b>17,4</b>	<b>19</b>	<b>80,6</b>	<b>484,4</b>	
<b>День 9</b>	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100 (50/50)	11	7,2	7,6	112	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	65	ТТК
<b>Итого за 9 день</b>			<b>22</b>	<b>20</b>	<b>91,9</b>	<b>540</b>	
<b>День 10</b>	Огурцы соленые	60	0,4	0,1	2,1	6	70/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	80	12,5	8,2	10,8	164	268/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	96	388/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>25,8</b>	<b>14</b>	<b>109</b>	<b>630</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>19,9</b>	<b>19,5</b>	<b>90,1</b>	<b>562,28</b>	
<b>по СанПиН завтрак 25%</b>			<b>19,3</b>	<b>19,7</b>	<b>83,7</b>	<b>587</b>	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова

