

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №10

МО г.Армавир

К.Г. Сапелкина

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШЛГИТ»

В.Н.Серикова

2023 г.



М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации питания обучающихся от 12 лет и старше
(горячие завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2023 -2024 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ 85 руб

с 15.10.2023 г		СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория от 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Итого за 1 день			24,1	26,2	74,9	613	
День 2	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 2 день			34,2	26,4	85,8	578	
День 3	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Рагу из птицы	75/125	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 3 день			19,6	13,16	80,9	513,2	
День 4	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 4 день			21,1	17,66	97,2	572,2	
День 5	Нарезка из соленых огурцов	50	0,4	0,05	0,9	5	ПР
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	14,2	19,6	8	268	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 5 день			23,8	28,25	101,2	719	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Гуляш	50/50	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 6 день			22,7	24,5	83,9	637	
День 7	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 7 день			24,5	20,9	64,9	535	
День 8	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	ПР
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	100/40	17	25,5	16,4	365	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 8 день			34,4	39,06	85,5	822,2	
День 9	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	ПР
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 9 день			23,7	13,7	84,6	540	
День 10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338/2015
Итого за 10 день			19,5	18,1	85,7	583	
Среднее за 10 дней			24,8	22,8	84,5	611,3	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова