

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП, г.Армавира «КШПиТ»



В.Н.Серикова

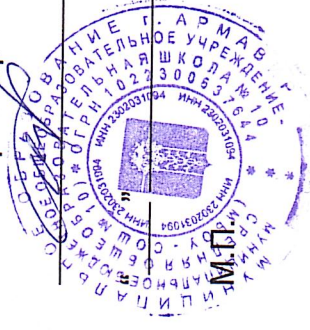
2022 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 10

МО г. Армавир



К.Г.Сапелкина

2022 г.

## Перспективное примерное двухнедельное меню

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

МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ с 01.09.22 сезон осень-зима 76 руб

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			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	180	9,4	6,1	59,4	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
<b>Итого за 1 день</b>			<b>31,6</b>	<b>17,92</b>	<b>89,9</b>	<b>560</b>	
<b>День 2</b>	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	199	312/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	79	П/П
	Фрукты свежие	160	0,4	0	11,3	81	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>20,1</b>	<b>20,1</b>	<b>105,5</b>	<b>677</b>	
<b>День 3</b>	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	7,6	13,2	33,2	256	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
<b>Итого за 3 день</b>			<b>24,3</b>	<b>26,9</b>	<b>80,6</b>	<b>670</b>	
<b>День 4</b>	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	12,8	17,9	10,6	257	268/2015
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,2	9	41,4	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
<b>Итого за 4 день</b>			<b>24,8</b>	<b>27,8</b>	<b>117,4</b>	<b>686</b>	
<b>День 5</b>	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	8,2	8,9	10,2	125	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	170	0,8	0,8	32	80,6	388/2015
<b>Итого за 5 день</b>			<b>18,1</b>	<b>27,4</b>	<b>110,6</b>	<b>615,6</b>	



<b>Неделя 2</b>							
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
<b>День 6</b>	Омлет с сыром	130/5	12,8	17,2	2,4	278	211/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	80	П/П
<b>Итого за 6 день</b>			<b>22,6</b>	<b>24,3</b>	<b>33,4</b>	<b>616</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Печень по -строгановски	100 (50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
	Фрукты свежие	170	0,8	0,8	32	80,6	388/2015
<b>Итого за 7 день</b>			<b>17,6</b>	<b>16,42</b>	<b>95,4</b>	<b>606,6</b>	
<b>День 8</b>	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	11	9,8	5	168	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Сыр порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
<b>Итого за 8 день</b>			<b>23,5</b>	<b>17,6</b>	<b>91,1</b>	<b>665</b>	
<b>День 9</b>	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,1	10,2	7,6	122	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	199	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
<b>Итого за 9 день</b>			<b>25,4</b>	<b>18,5</b>	<b>75,1</b>	<b>583</b>	
<b>День 10</b>	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	12,6	8,2	10,8	124	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	152	321/2015
	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	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	160	0,4	0	11,3	81	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>22,5</b>	<b>19,4</b>	<b>79,2</b>	<b>624</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>23,1</b>	<b>21,7</b>	<b>87,9</b>	<b>631,8</b>	
<b>по СанПиН завтрак 25%</b>			<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</b>	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова