

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

2022 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ЛИЦЕЙ № 11
им.В.В.Расохина МО г. Армавир

А.М.Абелян

2022 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 2022 -2023 г.г.

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

с 1.11.22 г

Возрастная категория от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность | № рецепта |
|------------------------|---|--------------|--------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | Икра кабачковая | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47 | П/П |
| 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 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | П/П |
| | 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 | П/П |
| Итого за 2 день | | | 33,8 | 26 | 76 | 531 | |
| День 3 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,06 | 3,1 | 16 | П/П |
| | Рагу из птицы | 100/125 | 12,5 | 10,6 | 15,2 | 208 | 234/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,1 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| | Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | П/П |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 338/2015 |
| Итого за 3 день | | | 18,1 | 11,86 | 83,7 | 508 | |
| День 4 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,06 | 3,1 | 16 | П/П |
| | Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным | 90/40 | 15,3 | 23 | 14,9 | 330 | 268/2015 |
| | Макароны 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 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| Итого за 4 день | | | 26,7 | 29,46 | 102,1 | 754 | |
| День 5 | Нарезка из соленых огурцов | 30 | 0,3 | 0,05 | 0,5 | 3 | 70//2015 |
| | 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 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 338/2015 |
| Итого за 5 день | | | 23,9 | 28,45 | 105,7 | 741 | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------|
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | Икра кабачковая | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47 | П/П |
| | Омлет с сыром | 130/5 | 16,2 | 26,3 | 2,3 | 312 | 211/2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 1,2 | 14,7 | 93 | 379/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 0,3 | 15,2 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| Итого за 6 день | | | 23,9 | 30,9 | 49,4 | 573 | |
| День 7 | Нарезка из соленых огурцов | 30 | 0,3 | 0,05 | 0,5 | 3 | П/П |
| | Печень по -строгановски | 100 (50/50) | 13,2 | 11,2 | 3,2 | 185 | 255/2015 |
| | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 686/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,1 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 338/2015 |
| Итого за 7 день | | | 21,7 | 16,65 | 82,1 | 573 | |
| День 8 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,06 | 3,1 | 16 | П/П |
| | Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным | 110(70/40) | 12,5 | 12,8 | 13,2 | 220 | 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 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| Итого за 8 день | | | 29,9 | 26,36 | 82,3 | 677 | |
| День 9 | Нарезка из соленых огурцов | 30 | 0,3 | 0,05 | 0,5 | 3 | 70//2015 |
| | 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 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| Итого за 9 день | | | 23,5 | 13,65 | 84,1 | 537 | |
| День 10 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 0,1 | 13,2 | 111 | 75/2015 |
| | Биточки из мяса говядины 1 кат | 90 | 14,9 | 21,7 | 12,9 | 309 | 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 | 61 | П/П |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 60 | П/П |
| | Фрукты свежие (яблоки) | 140 | 0,5 | 0,5 | 13,7 | 66 | 338/2015 |
| Итого за 10 день | | | 25,2 | 30 | 94,5 | 784 | |
| Среднее за 10 дней | | | 25,1 | 24,0 | 83,5 | 629,1 | |
| по СанПиН завтрак 25% | | | 22,5 | 23 | 95,7 | 680 | |

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова