

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»



В.Н.Серикова

2022 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ЛИЦЕЙ №11

им.Рассохина МО г.Армавир



А.М.Абелян

2022 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся
с 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях
МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

1.11.22 г	Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК для детей						
СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
		Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич. ценность ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
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 вязкая гречневая с маслом сливочным	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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		22,8	25,3	66,6	566	
День 2	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		15,4	12,96	97,2	557	
День 3	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	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)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		34,3	26,5	89,7	597	
День 4	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90(50/40)	8,7	13,4	9,2	193	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	3	37	П/Р
	ИТОГО:		29,8	22,16	107,1	750	
День 5	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	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 ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		17,4	20,4	97,7	609	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		33,8	34,3	65,8	739	
День 7	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Печень по-строгановски	100(50/50)	13,2	11,2	3,2	185	255/2015
	Каша вязкая рисовая 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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		20,6	16	63,7	485	
День 8	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	ИТОГО:		25,8	23,06	75	601	
День 9	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		17,7	10,4	73,66	441	
День 10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015
	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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		24,5	29,9	90,3	764,0	
	Среднее за 10 дней		24,2	22,1	82,7	610,9	
	по СанПин завтрак 25%		19,3	19,8	83,8	588	