

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»


В.Н.Серикова
2022 г.
М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ЛИЦЕЙ №11
им.В.В.Рассохина МО г. Армавир
А.М.Абелян
"31 августа" 2022 г.



Перспективное примерное двухнедельное меню

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

с 1.09.22 Меню приготавливаемых блюд ОБЕД для детей, детей с ОВЗ и детей-инвалидов								
СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА			Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры 1	Наименование блюда 2	Пищевые вещества, г				ценность ккал 7	№ рецептуры 8	
		Выход,г 3	Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6			
Неделя 1 День 1	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015	
	Суп с рисовой крупой	200	5,4	5,8	43	151	115/2015	
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	12,5	6,4	3,2	124	268/2015	
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,6	35,4	133	303/2015	
	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
ИТОГО:			26,7	17,5	134,26	630		
День 2	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,6	4,2	10,5	105	82/2015	
	Печень по-строгановски	100(50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015	
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	133	303/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	7,3	42	686/2004	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,8	75	338/2015	
	ИТОГО:			24,8	24,92	119,7	743	
	День 3	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
Рассольник Ленинградский		200	1,3	2,3	8,8	137	96/2015	
Котлеты рубленые из птицы		90	1,1	13,4	10,3	118	294/2015	
Рагу овощное		150	2,6	10,9	13	166	541/2004	
Напиток из плодов шиповника		200	0,6	0,2	11	105	105/2015	
Хлеб пшеничный		40	2,8	0,4	20,2	48	ПР	
Хлеб ржаной иодированный		30	2	0,3	12,6	61	ПР	
Йогурт		175	9	2	6	97	386/2015	
Фрукты свежие		150	0,6	0,6	14,1	73,7	338/2015	
ИТОГО:			20,4	30,2	98,5	817,7		
День 4		Икра свекольная	60	0,8	2,45	4,7	41	75/02015
	Суп картофельный с горохом	200	5	2	17,8	82	102/2015	
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	195	259/2015	
	Какао с молоком"	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015	
	Сыр твердый порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	ПР	
	Фрукты свежие	150	1,6	1,6	22,3	96	338/2015	
	ИТОГО:			38,4	39,35	135,6	948	
	День 5	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015	
Рыба тушеная с томатом и овощами		120/50	8,1	7,2	7,6	190	229/2015	
Пюре картофельное со сливочным маслом		150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015	
Сок натуральный промышленного производства		200	1	0	23,46	92	389/2015	
Хлеб пшеничный		50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
Хлеб ржаной иодированный		30	2	0,3	12,6	61	ПР	
Пирог или пирожок фруктовый школьный		50	3,1	4,3	23,8	143	ТТК	
ИТОГО:			22,8	24,5	117,56	847		

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ дети с ОВЗ, дети-инвалиды с 1.09.2022 г сезон осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Возрастная категория от 12 лет и старше					
		Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70/2015
	Суп с рисовой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	115/2015
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	15,8	22,4	13,2	322	268/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	10,8	6,1	59,4	216	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
Итого за 1 день			38,1	32,3	158,4	982,1	
День 2	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,8	7,1	9,3	108	24/1994
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,2	5,2	13,1	166	82/2015
	Печень по-строгановски	70/50	6,9	10,5	13,5	153	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	7,6	5,1	59,4	216	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,8	75	388/2015
Итого за 2 день			28	29,82	171	1007	
День 3	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/2015
	Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3	15,9	158	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	100	1,9	11,7	7,3	132	294/2015
	Рагу овощное	180	3	12	15	170	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	75	388/2015
Итого за 3 день			29,7	35,2	124,6	1008	
День 4	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	75/2015
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	102/2015
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	292	259/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	75	338/2015
Итого за 4 день			44,2	45,6	151,6	1079	
День 5	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	18,2	12,3	8,7	190	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9	24	199	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
Итого за 5 день			35,9	28,9	135,7	972	

