

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.Абелин
2022 г.
М.П.

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.

09.01.2023		Меню приготавливаемых блюд ОБЕД для детей					
СЕЗОН -ЗИМА-ВЕСНА		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод	ценность ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
День 1	Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51	115/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	15,3	23	14,9	330	268/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	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:		24,5	31,7	89,06	733	
День 2	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	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	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		26,3	33,3	113,2	782,5	
День 3	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,6	14,8	8	256	294/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		36,6	30,56	101	845,5	
День 4	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
	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 пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		37,6	33,6	122,1	983,5	
День 5	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	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	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		36,6	26,36	109,96	674	

Неделя 2							
День 6	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	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
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	ИТОГО:		36,1	27	100,7	789	
День 7							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		29,4	22,96	111	767,5	
День 8							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	15,3	23	14,9	330	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
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	0,1	2,1	125	432	П/Р
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		28,6	39,9	244,86	1271	
День 9							
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	80/5	10,8	15,3	6,1	206	297/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,5	15,4	70,5	338/2015
	ИТОГО:		23,5	30,5	123,1	779,5	
День 10							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Рагу из птицы	50/125	12,5	10,6	15,2	208	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,5	22,7	73	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	ИТОГО:		37,2	24	75,2	660	
	Среднее за 10 дней		31,6	30,0	119,0	828,6	
	по СанПин обед 35%		26,9	27,6	117,3	822,5	