

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.

09.01.23 г	Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК для детей						
	СЕЗОН -ЗИМА-ВЕСНА	Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
		Пищевые вещества, г					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
<b>День 1</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,8</b>	<b>30,3</b>	<b>72,6</b>	<b>573</b>	
<b>День 2</b>							
	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 плодовая годный 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,4</b>	<b>12,96</b>	<b>97,2</b>	<b>557</b>	
<b>День 3</b>							
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,3</b>	<b>26,5</b>	<b>89,7</b>	<b>597</b>	
<b>День 4</b>							
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,8</b>	<b>22,16</b>	<b>107,1</b>	<b>750</b>	
<b>День 5</b>							
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,4</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>609</b>	



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,8</b>	<b>34,3</b>	<b>65,8</b>	<b>739</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	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	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,9</b>	<b>21,5</b>	<b>63,3</b>	<b>521</b>	
<b>День 8</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,8</b>	<b>23,06</b>	<b>75</b>	<b>601</b>	
<b>День 9</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,7</b>	<b>10,4</b>	<b>73,66</b>	<b>441</b>	
<b>День 10</b>	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
	Навиток 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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,5</b>	<b>29,9</b>	<b>90,3</b>	<b>764,0</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>24,7</b>	<b>23,1</b>	<b>83,2</b>	<b>615,2</b>	
	<b>по СанПин завтрак 25%</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>588</b>	

Технолог МП г.Армавира "КШПиТ"

В.Г.Свинцова