

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 - зима-весна 76 руб

с 09.01.23 г

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.	№ рец
			Белки	Жиры	Углевод		
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 гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	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
	Залеканка 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	ПР
Итого за 2 день			33,8	26	76	531	
День 3	Капуста квашеная	30	0,4	0,03	1,6	8	ПР
	Рагу из птицы	100/125	12,5	10,6	15,2	208	234/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
Итого за 3 день			17,5	11,73	81,2	495	
День 4	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	15,3	23	14,9	330	268/2015
	Макароньы 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	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
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	60	ПР
	Хлеб ржаной iodированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
Итого за 5 день			23,8	28,35	104,7	736	

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	15,2	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
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	ПР
	Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 7 день			22,3	21,75	79,8	593	
День 8	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16	ПР
	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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Итого за 9 день			23,5	13,65	84,1	537	
День10	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	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	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	24,4	82,9	629,3	
по СанПиН завтрак 25%			22,5	23	95,7	680	

Технолог МП "КШПиТ"

В.Г.Свинцова

