

ЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПИТ»  
В.Н.Серикова  
2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16

МО г. Армавир  
М.С.Мовсесян  
2022 г.



## Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов с 7 до 11 лет (обеда) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

с 1.09.22		Меню приготавливаемых блюд <b>ОБЕД</b>					
СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
		Пищевые вещества, г					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
<b>День 1</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,7</b>	<b>17,5</b>	<b>134,26</b>	<b>630</b>	
<b>День 2</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,8</b>	<b>24,92</b>	<b>119,7</b>	<b>743</b>	
<b>День 3</b>							
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,4</b>	<b>30,2</b>	<b>98,5</b>	<b>817,7</b>	
<b>День 4</b>							
	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>38,4</b>	<b>39,35</b>	<b>135,6</b>	<b>948</b>	
<b>День 5</b>							
	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

Неделя 2							
<b>День 6</b>	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,2	2	15	131	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	7,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	7,9	4,6	35,4	133	303/2015
	Кисель плодо-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	175	9	2	6	97	386/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,7</b>	<b>15,3</b>	<b>118,4</b>	<b>735</b>	
<b>День 7</b>							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Суп с клецками	200	1,6	2,7	32,6	122	118/2015
	Биточки рыбные	90	9,2	10,8	8,1	133	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	150	2	0,6	9,8	75	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,2</b>	<b>34,7</b>	<b>118,8</b>	<b>902</b>	
<b>День 8</b>							
	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	105	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	12,5	6,4	3,2	132	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,3	5,6	17,6	358	П/Р
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,1</b>	<b>23,1</b>	<b>111,86</b>	<b>985</b>	
<b>День 9</b>							
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	8,8	137	96/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	80/5	7,1	7,1	8,2	128	297/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	172	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,1	73,7	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,8</b>	<b>22,4</b>	<b>108,8</b>	<b>793,7</b>	
<b>День 10</b>							
	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,2	2	15	131	103/2015
	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,5	16,9	194	289/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	45	2,8	0,4	20,2	67	ПР
	Йогурт	175	9	2	6	97	386/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>36,4</b>	<b>27,2</b>	<b>85,4</b>	<b>821</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>27,5</b>	<b>25,9</b>	<b>114,9</b>	<b>822,2</b>	
	<b>по СанПин обед 35%</b>		<b>26,9</b>	<b>27,6</b>	<b>117,3</b>	<b>822,5</b>	