

ЕРЖДАЮ:

эктор МП г.Армавира «КШПит»



В.Н.Серикова

2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №16



МО г. Армавир

М.С.Мовсесян

" " 2022 г.

М.П.

## Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся  
: 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

с 1.09.22	Меню приготавливаемых блюд <b>ЗАВТРАК</b>						
СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
		Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич. ценность ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994
<b>День 1</b>	Мясо тушеное	100(50/50)	8,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	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	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>20,9</b>	<b>15,22</b>	<b>75,5</b>	<b>473</b>	
<b>День 2</b>							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015
	Кисель плодово-ягодный 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	140	0,4	0	12,5	70	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,5</b>	<b>20,3</b>	<b>82,5</b>	<b>602</b>	
<b>День 3</b>							
	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	5,6	8,6	32,5	225	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие	140	1,5	1,5	21	94	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,1</b>	<b>23,7</b>	<b>95,9</b>	<b>711</b>	
<b>День 4</b>							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90(50/40)	4,3	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
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	175	9	2	6	97	386/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	1,9	0,1	9,6	23	П/Р
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,7</b>	<b>15,4</b>	<b>99,46</b>	<b>639</b>	
<b>День 5</b>							
	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	4,2	5,4	9,3	74	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	23,5	92	349/2015

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994
	Омлет с сыром	130/5	7,3	10,7	1,2	178	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток	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	140	0,6	0,6	13,8	63	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,5</b>	<b>20,2</b>	<b>65,6</b>	<b>620</b>	
<b>День 7</b>							
	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	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	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>18,8</b>	<b>15,72</b>	<b>81,2</b>	<b>447</b>	
<b>День 8</b>							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	4,2	8,4	10,3	122	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,6	35,4	133	303/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	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>25,1</b>	<b>26,9</b>	<b>99</b>	<b>700</b>	
<b>День 9</b>							
	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	11	7,2	7,6	112	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	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	2,1	4,3	23,8	143	ТТК
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,1</b>	<b>20</b>	<b>91,76</b>	<b>621</b>	
<b>День10</b>							
	Икра свекольная	60	0,75	2,45	4,7	40,6	75/02015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	12,6	8,2	10,8	124	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	152	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	105/2015
	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	140	0,4	0	12,3	70	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,6</b>	<b>18,3</b>	<b>78,3</b>	<b>592,6</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>21,1</b>	<b>19,4</b>	<b>85,4</b>	<b>591,1</b>	
	<b>по СанПин завтрак 25%</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>588</b>	