

ИЗЖДАЮ:

Директор МП г. Армавира «КШПит»

В.Н.Серикова

2022 г.

Директор МБОУ СОШ №16

МО г. Армавир

М.С.Мовсесян

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

М.П.

## **Перспективное примерное двухнедельное меню**

**для организации бесплатного питания обучающихся  
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов  
от 12 лет и старше (обеда) в общеобразовательных  
учреждениях МО г. Армавир**

**в 2022 -2023 г.г.**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ с 1.09.2022 г сезон осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг. ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Возрастная категория от 12 лет и старше</b>							
<b>Неделя 1</b>	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70/2015
	Суп с рисовой крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	115/2015
<b>День 1</b>	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	15,8	22,4	13,2	322	268/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	10,8	6,1	59,4	216	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
<b>Итого за 1 день</b>			<b>38,1</b>	<b>32,3</b>	<b>158,4</b>	<b>982,1</b>	
<b>День 2</b>							
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,8	7,1	9,3	108	24/1994
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3,2	5,2	13,1	166	82/2015
	Печень по-строгановски	70/50	6,9	10,5	13,5	153	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	7,6	5,1	59,4	216	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,8	75	388/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>28</b>	<b>29,82</b>	<b>171</b>	<b>1007</b>	
<b>День 3</b>							
	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/2015
	Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3	15,9	158	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	100	1,9	11,7	7,3	132	294/2015
	Рагу овощное	180	3	12	15	170	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	75	388/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>29,7</b>	<b>35,2</b>	<b>124,6</b>	<b>1008</b>	
<b>День 4</b>							
	Икра свекольная	100	1,8	7,1	9,3	108	75/2015
	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	102/2015
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	292	259/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	70	5,4	0,7	33,8	145	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	75	338/2015
<b>Итого за 4 день</b>			<b>44,2</b>	<b>45,6</b>	<b>151,6</b>	<b>1079</b>	
<b>День 5</b>							
	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	18,2	12,3	8,7	190	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9	24	199	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК



<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,2	2	5,5	111	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	5,9	132	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	7,9	4,6	35,4	133	303/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	189	П/П
<b>Итого за 6 день</b>			<b>32,3</b>	<b>13,8</b>	<b>123,1</b>	<b>805,1</b>	
<b>День 7</b>	Помидоры свежие или капуста квашеная (по сезону)	100	1,1	0,2	3,8	22	71/2015
	Суп с клецками	250	1	2,1	5,3	61	08/2015
	Биточки рыбные	100	10,2	11,8	9,1	163	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,7	5,9	24	199	312/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
<b>Итого за 7 день</b>			<b>41,5</b>	<b>36</b>	<b>116,1</b>	<b>1026</b>	
<b>День 8</b>	Огурцы свежие или соленые (по сезону)	100	0,8	0,1	2,5	14,1	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,7	5	11,6	97	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	4,3	6,4	3,2	132	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	4,3	7,1	23,9	253	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	7,8	5,6	17,6	36	П/П
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2	0,3	12,6	61	П/П
<b>Итого за 8 день</b>			<b>26,6</b>	<b>25,1</b>	<b>123,8</b>	<b>809,1</b>	
<b>День 9</b>	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,8	7,1	9,3	108	24/1994
	Рассольник Ленинградский	250	5,4	6,3	15,9	158	96/2015
	Фрикадельки из кур	120/5	25,5	10,7	15	170	297/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,4	18,8	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0	12,3	75	388/2015
<b>Итого за 9 день</b>			<b>43,4</b>	<b>33</b>	<b>126,7</b>	<b>902</b>	
<b>День 10</b>	Сыр голландский порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,2	2	5,5	111	103/2015
	Рагу из птицы	200(75/125)	12,5	11,6	18,9	256	289/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	124	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>37,3</b>	<b>30,5</b>	<b>87,7</b>	<b>943</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>35,7</b>	<b>31,0</b>	<b>131,9</b>	<b>953,3</b>	
<b>по СанПиН обед 35%</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>131,1</b>	<b>952</b>	