

ЕРЖДАЮ:

эктор МП г.Армавира «КШПгИТ»



В.Н.Серикова

2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 16



М.П. Мовсесян

2022 г.

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 - ЗАВТРАКИ с 01.09.22

сезон осень-зима		Возрастная категория от 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	9,4	6,1	59,4	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
Итого за 1 день			31,6	17,92	89,9	560	
День 2	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
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	217	312/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	79	П/П
	Фрукты свежие	150	0,4	0	11,3	81	338/2015
Итого за 2 день			20,1	20,1	105,5	695	
День 3	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	7,6	13,2	33,2	256	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,3	96	388/2015
Итого за 3 день			24,8	27,4	92,9	766	
День 4	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	12,8	17,9	10,6	257	268/2015
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,2	9	41,4	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	1,9	4,5	26,3	163	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	П/П
Итого за 4 день			26,7	32,3	143,7	849	
День 5	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	8,2	8,9	10,2	125	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	20	80	388/2015

День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Омлет с сыром	130/5	12,8	17,2	2,4	278	211/2015
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,2	1,3	10,3	80	П/П
	Фрукты свежие	150	0,4	0	11,3	82	338/2015
Итого за 6 день			33	27,3	51,7	818	
День 7	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Печень по-строгановски	100 (50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	П/П
	Итого за 7 день			16,8	15,62	63,4	526
День 8	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	110(70/40)	11	9,8	5	168	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Сыр порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	80	П/П
Итого за 8 день			33,9	17,6	91,1	665	
День 9	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,1	10,2	7,6	122	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	217	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	143	ТТК
Итого за 9 день			28,5	22,8	98,9	744	
День 10	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	12,6	8,2	10,8	124	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	172	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	70	388/2015
Итого за 10 день			22,7	20	81,7	633	
Среднее за 10 дней			25,5	22,8	89,7	679,1	
по СанПиН завтрак 25%			22,5	23	95,7	680	