

СОГЛАСОВАНО:

Директор МП г. Армавира «КШПит»


В.Н. Серикова

« 11 »

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУООШ №16

МО г. Армавир


М.С. Мовсесян

« 11 » 2021 г.

М.П.

М.П.

Перспективное десятидневное меню

для организации бесплатного питания (завтраки)
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
в первую смену с 1 по 4 классы муниципального
образования город Армавир в 2021 г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ЗАВТРАКИ

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
День 1	Гуляш из мяса говядины 1 кат	100	13,9	6,5	4	132	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
Итого за 1 день			26,4	15,82	78,7	511	
День 2	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	80	12,5	18,2	10,8	124	268/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	110	541/2004
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	59	388/2015
Итого за 2 день			20,5	35,3	85,6	493	
День 3	Нарезка из свежих или квашенных помидоров (по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным со сливочным маслом	90	10,1	13,4	10,3	152	338/2015
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,6	35,4	171	303/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	60	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
Итого за 3 день			18,3	19,3	109,8	541	
День 4	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Омлет с сыром и слив маслом	115	14,3	15,7	1,2	278	211/2015
	Йогурт 2,5 % фасованный	200	7	5,7	63	113	П/П
	Кофейный напиток	200	6	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
Итого за 4 день			32,2	25,7	112,1	646	
День 5	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100	11	1,2	7,6	87	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Пирог фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
Итого за 5 день			22	14	101,3	597	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Печень по-строгановски	100	16,4	12,4	7	270	255/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
Итого за 6 день			34,6	26,7	81	714	
День 7	Нарезка из свежих или квашенных помидоров (по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/2015
	Шницель рыбный натуральный	90	10,2	11,8	9,1	258	235/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	160	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Йогурт 2,5 % фасованный	200	7	5,7	63	113	П/П
	Итого за 7 день			24,3	26,02	129,1	686
День 8	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	Котлета из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	90	8,3	12,1	7,2	172	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
	Печенье промышленного производства	25	1,9	4,5	16,6	63	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Итого за 8 день			25,2	28,6	94,2	674	
День 9	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	65	8,6	12,3	6,2	144	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	110	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
Итого за 9 день			17,2	33,4	84	561	
День 10	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	150	17,6	13,2	42,5	225	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
Итого за 10 день			23,7	17,7	95,8	524	
Среднее за 10 дней			24,4	24,3	97,2	594,7	
по СанПин завтрак 25%			19,3	19,7	83,7	587	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова