

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №24

МО г.Армавир



Н.В.Булатова

2023 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова



2023 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся
с 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях
МО г. Армавир в 2023 -2024 г.г.

01.09.2023 г	Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК для детей						
	СЕЗОН осень-зима	Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
		Пищевые вещества, г					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	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
	ИТОГО:		26,8	30,3	72,6	573	
День 2							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кисель плодовая годный 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 (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		15,1	13,02	96,3	554,2	
День 3							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		34,3	26,5	89,7	597	
День 4							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90(50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	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	180	9	2	6	97	386/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	28,3	189	П/Р
	ИТОГО:		26,2	15,72	128	788,2	
День 5							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	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 (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		17,3	20,36	96,81	610,2	

Неделя 2							
День 6							
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Кофейный напиток с молоком	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 (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		23,8	31,3	58,8	619	
День 7							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	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
	ИТОГО:		21,8	21,46	62,41	522,2	
День 8							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	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
	ИТОГО:		25,5	23,12	74,1	598,2	
День 9							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	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
	ИТОГО:		17,6	10,36	72,77	442,2	
День 10							
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	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 (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		18,9	18,1	85,4	582,0	
	Среднее за 10 дней		22,7	21,0	83,7	588,6	
	по СанПин завтрак 25%		19,3	19,8	83,8	588	

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова

