

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №24

МО г.Армавир



Н.В.Булатова

2023 г.

М.П.

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 (обеда) в общеобразовательных учреждениях
МО г. Армавир в 2023 -2024 г.г.

01.09.2023	Меню приготавливаемых блюд ОБЕД для детей					
	СЕЗОН -осень-весна	Возрастная категория детей от 7 до 11 лет				
		Пищевые вещества, г				
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал
1	2	3	4	5	6	7
Неделя 1	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2
День 1	Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61
	ИТОГО:		18,8	19,86	83,27	552,2
День 2	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО:		26,3	33,3	113,2	782,5
День 3						
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86
	Котлеты рубленые из птицы	90	15,6	14,8	8	256
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО:		27,3	28,62	94,1	745,7
День 4						
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО:		37,6	33,6	122,1	983,5
День 5						
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61
	ИТОГО:		36,3	26,42	109,06	671,2

Неделя 2							
День 6	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	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
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	ИТОГО:		36	26,96	99,81	790,2	
День 7							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	ИТОГО:		29,1	23,02	110,1	764,7	
День 8							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	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
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	0,1	2,1	122	746	П/Р
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		22,9	28,06	236,07	1404,2	
День 9							
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	90(80/10)	10,8	18,9	6,1	239	297/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,5	15,4	70,5	338/2015
	ИТОГО:		23,5	34,1	123,1	812,5	
День 10							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Рагу из птицы	50/125	12,5	10,6	15,2	208	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	45	3,1	0,5	22,7	73	ПР
	ИТОГО:		28,2	22	69,2	563	
	Среднее за 10 дней		28,6	27,6	116,0	807,0	
	по СанПин обед 35%		26,9	27,6	117,3	822,5	

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова

