

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №9

МО г.Армавир

М.П.



Т.М.Щербина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПит»

В.Н.Серикова



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.

№ рецептуры		Наименование блюда				Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Пищевые вещества, г							ккал		
		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет									
		01.10.2024									
		Сезон осень-зима									
Неделя 1											
	Икра кабахчкова	60	0,7	2,8	4,6					47 ПР	
	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 подпорованный	20	1,3	0,2	8,4					41 ПР	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1					60 ПР	
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4					41 ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7					66	338/2015
	Итого:		22,8	25,3	66,6					566	
День 2											
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1					16,2	70/2015
	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 плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23					92 ПР	
	Хлеб ржаной подпорованный	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:		15,4	12,96	97,2					557,2	
День 3											
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0					68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со ступеным 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	
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4					41 ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7					66	338/2015
	Итого:		35,6	26,7	98,1					638	
День 4											
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1					16,2	70/2015
	Колбета 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	200	1	0	23,46					92	389/2015
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4					41 ПР	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1					60 ПР	
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6					92	386/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	35,3					140 П/П	
	Итого:		21,4	17,96	129,06					718,2	
День 5											
	Нарезка из соленых орехов	60	0,5	0,1	1					6	70/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7					158	297/2015
	Farу овощное	150	3,5	7,6	16					146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8					132	349/2015
	Хлеб ржаной подпорованный	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:		17,4	20,4	97,7					609	

Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК

Технолог МП г.Армавира "КШПИТ" В.Г.Свинцова

Дата	Итого:	19,3	21,3	83,8	588
День 2	Икра кабахчовая	60	0,7	2,8	4,6
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1
	Итого:	140	0,5	13,7	66
День 7	Итого:	23,8	31,3	58,8	619
	Нарезка из соленых огуцов	60	0,5	0,1	1
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8
	Ряженка	200	5,8	5	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4
	Итого:	20	2,1	0,3	15,1
День 8	Итого:	25,8	23,06	75	601,2
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1
	Итого:	30	2,1	0,3	15,1
День 9	Итого:	18,2	10,9	87,36	507
	Нарезка из соленых огуцов	60	0,5	0,1	1
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9
	Сок натуральный	200	1	0	23,46
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4
	Итого:	140	0,5	13,7	66
День 10	Итого:	19,3	21,3	83,8	589,5
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1
	Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4
	Итого:	20	1,3	0,2	8,4
	Среднее за 10 дней		18,4	17,6	71,7
	по СанПиН завтрак 25%		22,6	21,3	83,8