

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

Директор МАОУ СОШ №4 *

В.Н.Серикова

МО г. Армавир

В.А.Колосова

" 30 " августа 2022 г.

2022 г.

М.П.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов с 7 до 11 лет (обеда) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

меню приготавливаемых блюд ОБЕД для детей, детей с ОВЗ и детей-инвалидов

СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
		Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ценность ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
День 1.	Суп с рисовой крупой	200	5,4	5,8	43	151	115/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	12,5	6,4	3,2	124	268/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,6	35,4	133	303/2015
	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		26,7	17,5	134,26	630	
День 2	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,6	4,2	10,5	105	82/2015
	Печень по-строгановски	100(50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	7,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	9,8	75	338/2015
	ИТОГО:		24,8	24,92	119,7	743	
День 3							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	8,8	137	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	90	1,1	13,4	10,3	118	294/2015
	Рагу овощное	150	2,6	10,9	13	166	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	105/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Йогурт	175	9	2	6	97	386/2015
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,1	73,7	338/2015
	ИТОГО:		20,4	30,2	98,5	817,7	
День 4							
	Икра свекольная	60	0,8	2,45	4,7	41	75/02015
	Суп картофельный с горохом	200	5	2	17,8	82	102/2015
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	195	259/2015
	Какао с молоком"	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,4	0,6	21,8	102	ПР
	Фрукты свежие	150	1,6	1,6	22,3	96	338/2015
	ИТОГО:		38,4	39,35	135,6	948	
День 5							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	8,1	7,2	7,6	190	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Пирог или пирожок фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	143	ТТК
	ИТОГО:		22,8	24,5	117,56	847	

День 2							
День 6	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,2	2	15	131	103/2015
	Мясо тушеное	100(50/50)	7,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	7,9	4,6	35,4	133	303/2015
	Кисель плодо-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	175	9	2	6	97	386/2015
	ИТОГО:		29,7	15,3	118,4	735	
День 7							
	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Суп с клецками	200	1,6	2,7	32,6	122	118/2015
	Биточки рыбные	90	9,2	10,8	8,1	133	234/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	7,9	11,9	164	312/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,4	10,6	1,4	142	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	150	2	0,6	9,8	75	338/2015
	ИТОГО:		30,2	34,7	118,8	902	
День 8							
	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	105	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90/40	12,5	6,4	3,2	132	268/2015
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,3	5,6	17,6	358	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:		26,1	23,1	111,86	985	
День 9							
	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,2	4,2	5,4	65	таб.24/1994
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	8,8	137	96/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	80/5	7,1	7,1	8,2	128	297/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	172	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1	0,6	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	65	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,1	73,7	338/2015
	ИТОГО:		19,8	22,4	108,8	793,7	
День 10							
	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	0,2	2	15	131	103/2015
	Рагу из птицы	50/125	10,5	9,5	16,9	194	289/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	45	2,8	0,4	20,2	67	ПР
	Йогурт	175	9	2	6	97	386/2015
	ИТОГО:		36,4	27,2	85,4	821	
	Среднее за 10 дней		27,5	25,9	114,9	822,2	
	по СанПин обед 35%		26,9	27,6	117,3	822,5	