

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:



Директор МП г.Армавира «КШПит»

Директор МАОУ СОШ № 4

В.Н.Серикова

МО г. Армавир

В.А.Колосова

" 20 " 2022 г.

" 20 " 2022 г.

М.П.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся от 12 лет и старше
(горячие завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ с 01.09.22 сезон осень-зима 76 руб

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	9,4	6,1	59,4	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
Итого за 1 день			31,6	17,92	89,9	560	
День 2	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Рагу из птицы	100/125	19,9	18	13,2	263	234/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	79	П/П
	Фрукты свежие	150	0,4	0	11,3	81	338/2015
Итого за 2 день			25,7	19,8	80,4	578	
День 3	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	7,6	13,2	33,2	256	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
Итого за 3 день			24,3	26,9	80,6	670	
День 4	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	12,8	17,9	10,6	257	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,2	9	41,4	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
Итого за 4 день			24,8	27,8	117,4	686	
День 5	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	8,2	8,9	10,2	125	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	32	80,6	388/2015
Итого за 5 день			18,1	27,4	110,6	615,6	

Неделя 2								
День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994	
	Омлет с сыром	130/5	12,8	17,2	2,4	278	211/2015	
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015	
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	80	П/П	
Итого за 6 день			22,6	24,3	33,4	616		
День 7	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015	
	Печень по -строгановски	100 (50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015	
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004	
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П	
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	32	80,6	388/2015	
Итого за 7 день			17,6	16,42	95,4	606,6		
День 8	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015	
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	11	9,8	5	168	294/2015	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015	
	Сыр порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П	
Итого за 8 день			33,9	28,2	92,5	807		
День 9	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015	
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,1	10,2	7,6	122	229/2015	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	199	312/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	26	92	389/2015	
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П	
Итого за 9 день			25,4	18,5	75,1	583		
День 10	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015	
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	12,6	8,2	10,8	124	268/2015	
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	152	321/2015	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П	
	Фрукты свежие	130	0,4	0	11,3	81	338/2015	
Итого за 10 день			22,5	19,4	79,2	624		

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова