

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №4

МО г.Армавир


В.А.Колосова
2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ г.Армавира «КШПГТ»

В.Н.Серикова

2024г.



Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации бесплатного питания обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) от 12 лет и
старше (завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2024 -2025 г.г.

с 02.09.2024		МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ для детей с ОВЗ						
сезон --осень-зима		Возрастная категория от 12 лет и старше						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецепту	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015	
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
Итого за 1 день								
День 2	Нарезка из свежих помидоров	60	25,5	26,3	60,3	653		
	Биточки рыбные	100	0,6	0,1	2,2	13,2	71/2015	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	7,5	7	12	145	234/2015	
	Хлеб пшеничный	40	3,6	5,7	24,2	164	312/2015	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	2	0,3	12,6	61	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0	0	23	92	ПР	
Итого за 2 день								
День 3	Сыр твердый порциями	20	17,1	14,1	108,8	627,7		
	Запеканка из творога 5% со сгущеным молоком	155 (135/20)	5,2	5,3	0	68	15/2015	
	Какао с молоком	200	22,5	17	43,4	284	223/2015	
	Хлеб пшеничный	40	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб ржаной иодированный	20	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
Итого за 3 день								
День 4	Нарезка из свежих помидоров	60	36,4	26,9	104,1	664,5		
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	36,4	26,9	104,1	664,5		
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
	Ряженка	200	28	23	207,4	839,2		
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР	
Итого за 4 день								
День 5	Нарезка из свежих огурцов	60	28	23	207,4	839,2		
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015	
	Рагу овощное	150	14,2	19,6	8	268	297/2015	
	Компот из сухофруктов	200	3,5	7,6	16	146	541/2004	
	Хлеб пшеничный	40	1,2	0	38,8	132	349/2015	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	2	0,3	12,6	61	ПР	
Итого за 5 день								
Неделя 2								
День 6	Икра кабачковая	60	24,7	28,56	110,31	766,7		
	Омлет с сыром	130/5	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
	Ряженка	200	16,2	26,3	2,3	312	211/2015	
		200	5,8	5	8,4	102	386/2015	

	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР	
	Хлеб ржаной iodированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР	
Итого за 6 день	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
День 7	Нарезка из свежих огурцов	60	32,4	36,7	62	806,5		
	Гуляш	100 (50/50)	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015	
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	14,5	16,7	2,8	221	260/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
	Хлеб пшеничный	50	0,3	0	15,2	60	686/2004	
	Хлеб ржаной iodированный	40	3,5	0,4	0,5	100	ПР	
Итого за 7 день			40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
День 8	Нарезка из свежих помидоров	60	24,5	21,76	56,21	603,2		
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	0,6	0,1	2,2	13,2	71/2015	
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	12,5	12,8	13,2	220	294/2015	
	Какао с молоком	200	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
	Сыр твердый порциями	20	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	40	5,2	5,3	0	68	15/2015	
	Хлеб ржаной iodированный	20	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
Итого за 8 день			20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
День 9	Нарезка из свежих огурцов	60	29,6	26,4	82,2	676,2		
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	14,5	7,3	5,7	157	229/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	3,6	5,7	24,2	164	312/2015	
	Хлеб пшеничный	50	1	0	23,5	92	389/2015	
	Хлеб ржаной iodированный	30	3,5	0,4	0,5	100	ПР	
Итого за 9 день			30	2	0,3	12,6	61	ПР
День 10	Икра свекольная	60	25	13,76	66,61	581,2		
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	1,3	0,1	13,2	111	75/2015	
	Капуста тушеная	150	9,3	9,9	8	127	268/2015	
	Напиток из плодов шиповника	200	3,8	6,9	16	112	321/2015	
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,2	11	65	388/2015	
	Хлеб ржаной iodированный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	150	2	0,3	12,6	61	ПР	
Итого за 10 день			150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Среднее за 10 дней			19,7	18,3	90,6	606,5		
по СанПиН завтрак 25%			26,3	23,6	94,9	682,5		
			22,5	23	95,7	680		

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова