

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2

МО г.Армавир

Е.Д.Чернявская

2023 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

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 (завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2023 -2024 г.г.

01.09.2023 г	Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК для детей						
СЕЗОН осень-зима		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевые вещества, г					№ рецептуры
		Выход,г	Белки	Жиры	Углевод	Энергетич. ценность ккал	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
<b>День 1</b>	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 иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,8</b>	<b>30,3</b>	<b>72,6</b>	<b>573</b>	
<b>День 2</b>							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	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 плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,1</b>	<b>13,02</b>	<b>96,3</b>	<b>554,2</b>	
<b>День 3</b>							
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным 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
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34,3</b>	<b>26,5</b>	<b>89,7</b>	<b>597</b>	
<b>День 4</b>							
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлета 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 промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	60	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Йогурт	180	9	2	6	97	386/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	28,3	189	П/Р
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,2</b>	<b>15,72</b>	<b>128</b>	<b>788,2</b>	
<b>День 5</b>							
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	297/2015
	Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб ржаной иодированный	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,3</b>	<b>20,36</b>	<b>96,81</b>	<b>610,2</b>	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб ржаной иодированный	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>58,8</b>	<b>619</b>	
День 7	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	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 иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,8</b>	<b>21,46</b>	<b>62,41</b>	<b>522,2</b>	
День 8	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,12	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,5</b>	<b>23,12</b>	<b>74,1</b>	<b>598,2</b>	
День 9	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	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	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,6</b>	<b>10,36</b>	<b>72,77</b>	<b>442,2</b>	
День 10	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,9</b>	<b>18,1</b>	<b>85,4</b>	<b>582,0</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>22,7</b>	<b>21,0</b>	<b>83,7</b>	<b>588,6</b>	
	<b>по СанПин завтрак 25%</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>588</b>	