

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13

МО г.Армавир



И.Г.Ткаченко

2024 г.

М.П.

УТВЕРЖД

Директор МП г.Армавира «КШПIT»

В.Н.Серикова



2024 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся
в 2 смену детей-инвалидов (второе питание)
с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях
МО г. Армавир в 2024 году

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ВТОРОЕ ПИТАНИЕ для детей- инвалидов

02.09.2024 сезон --осень-зима		Возрастная категория от 7 до 11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
День 1	Мясо тушеное	70/70	24,9	24,9	3,5	315	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
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
Итого за 1 день			43,5	55,7	90,8	992	
День 2	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			18,3	14,2	90,3	654,5	
День 3	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	270/40	45	34	86,8	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 3 день			67,4	64,3	154,3	900,5	
День 4	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	130(90/40)	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	96	125	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
Итого за 4 день			30,3	24,3	195	906	
День 5	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР

День 2										
День 6	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР			
	Омлет с сыром	260/10	32,4	52,6	4,6	624	211/2015			
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015			
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015			
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР			
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР			
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР			
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015			
			56,3	85,2	89,6	1346,5				
Итого за 6 день										
День 7	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015			
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015			
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015			
	Ряженка	200	5	8,4	102,5		ПР			
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР			
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР			
			35,2	37,5	144,1	642,5				
Итого за 7 день										
День 8	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015			
	Котлеты из кур с соусом томатным	100/40	18,2	19,2	20,2	328	294/2015			
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	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 пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР			
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР			
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	0,2	5,6	91	360	ПР			
			37,3	39,4	189,6	1200,5				
Итого за 8 день										
День 9	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015			
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015			
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015			
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015			
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР			
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР			
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР			
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	338/2015			
			43	39,9	129,1	882,2				
Итого за 9 день										
День 10	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015			
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015			
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015			
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР			
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР			
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	70,5	338/2015			
			22,1	19,6	107,5	728,5				
Итого за 10 день										
Среднее за 10 дней			38,2	41,3	128,5	910,8				