

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13

МО г.Армавир

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПит»

В.Н.Серикова

2024г.



И.Г.Ткаченко

2024 г.

## 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.



## МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ для детей с ОВЗ

02.09.2024	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			
<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 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	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>25,5</b>	<b>26,3</b>	<b>60,3</b>	<b>653</b>		
<b>День 2</b>	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,1	2,2	13,2	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	40	2,8	0,4	20,1	82	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	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>17,1</b>	<b>14,1</b>	<b>108,8</b>	<b>627,7</b>		
<b>День 3</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	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	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>36,4</b>	<b>26,9</b>	<b>104,1</b>	<b>664,5</b>		
<b>День 4</b>	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,1	2,2	13,2	71/2015	
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015	
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	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	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>28</b>	<b>23</b>	<b>207,4</b>	<b>839,2</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	100/10	14,2	19,6	8	268	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 пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	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	
<b>Итого за 5 день</b>			<b>24,7</b>	<b>28,56</b>	<b>110,31</b>	<b>766,7</b>		
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 6</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	

	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 иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 6 день</b>			<b>32,4</b>	<b>36,7</b>	<b>62</b>	<b>806,5</b>	
<b>День 7</b>	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 рисовая вязкая 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	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
<b>Итого за 7 день</b>			<b>24,5</b>	<b>21,76</b>	<b>56,21</b>	<b>603,2</b>	
<b>День 8</b>	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,1	2,2	13,2	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	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 пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>29,6</b>	<b>26,4</b>	<b>82,2</b>	<b>676,2</b>	
<b>День 9</b>	Нарезка из свежих огурцов	60	0,4	0,06	0,11	7,2	71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,5	7,3	5,7	157	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
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 9 день</b>			<b>25</b>	<b>13,76</b>	<b>66,61</b>	<b>581,2</b>	
<b>День10</b>	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>19,7</b>	<b>18,3</b>	<b>90,6</b>	<b>606,5</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>26,3</b>	<b>23,6</b>	<b>94,9</b>	<b>682,5</b>	
<b>по СанПиН завтрак 25%</b>			<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,7</b>	<b>680</b>	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова