

СОГЛАСОВАНО:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

« 11 » 01. 2021 г.



М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ-гимназия №1

МО г.Армавир

В.В.Гуреева

« 11 » 01. 2021 г.



Перспективное десятидневное меню

для организации бесплатного питания (обеда)
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
во вторую смену с 1 по 4 классы муниципального
образования город Армавир в 2021 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ

		Возрастная категория 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводь		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015
День 1	Гуляш из мяса говядины 1 кат	140	2,1	9,8	21	200	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
Итого за 1 день			18,3	23,62	120,5	724	
День 2	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	71/2015
	Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,4	41	115/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	80	12,5	18,2	10,8	124	268/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	110	541/2004
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	59	388/2015
Итого за 2 день			22,3	39,3	96,3	542	
День 3	Нарезка из свежих или квашенных помидоров (по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/201
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	8,8	67	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным со сливочным маслом	120	11	9,8	5	118	294/2015
	Каша ячневая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,6	35,4	171	303/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	60	388/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	89	388/2015
Итого за 3 день			22	18,3	124,1	622	
День 4	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Суп картофельный с горехом	200	5	4,5	17,8	134	102/2015
	Омлет с сыром и сливочным маслом	170	20,3	33,5	1,7	393	211/2015
	Йогурт 2,5 % фасованный	200	7	5,7	63	113	П/П
	Кофейный напиток	200	6	1,2	14,7	93	379/2015
	Сыр голландский порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
Итого за 4 день			55	58,8	141,1	1077	
День 5	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	150	16,1	1	6,6	190	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Пирог фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
Итого за 5 день			30,8	18,3	125,1	845	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2	15	89	103/2015
	Печень по-строгановски	120	31,6	26,8	8,4	444	255/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
Итого за 6 день			53,4	43,3	107,5	1017	
День 7	Нарезка из свежих или квашенных помидоров (по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/201
	Рассольник Ленинградский	200	1,3	2,3	8,8	67	96/2015
	Шницель рыбный натуральный	90	10,2	11,8	9,1	258	235/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	160	3,1	7,9	21,9	164	312/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	48	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Йогурт 2,5 % фасованный	200	7	5,7	63	113	П/П
Итого за 7 день			26,3	28,42	143	741	
День 8	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/201
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	4,2	10,5	85	82/2015
	Котлета из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	90	8,3	12,1	7,2	172	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	3,4	6,1	22,8	163	202/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Печенье промышленного производства	35	2,8	5,6	17,6	98	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	59	388/2015
Итого за 8 день			22,9	29,4	129,1	817	
День 9	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,7	10,6	75	108/2015
	Фрикадельки из кур	85	19,1	16,3	8,2	237	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	110	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	П/П
	Фрукты свежие	120	0,4	0,5	12,3	86	388/2015
Итого за 9 день			29,5	39,7	88,5	700	
День 10	Сыр голландский порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,3	19,7	97	120/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	210	17,6	13,2	42,5	596	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,3	89	388/2015
Итого за 10 день			39,7	34,6	116,9	1174	
Среднее за 10 дней по СанПин обед 35%			32,0	33,4	119,2	825,9	
			27	27,7	117,3	823	

Технолог МП "КШПит"



В.Г.Свинцова