

СОГЛАСОВАНО:

Директор МП г.Армавира «КШПит»

В.Н.Серикова

“ 11 ” января

2021 г.

М.П.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУСОШ №15

МО г. Армавир

И.М. Золотова

“ 11 ” января

2021 г.

М.П.



## **Перспективное десятидневное меню**

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

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ЗАВТРАКИ**

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводь		
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
<b>День 1</b>	Гуляш из мяса говядины 1 кат	100	13,9	6,5	4	132	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
<b>Итого за 1 день</b>			<b>26,4</b>	<b>15,82</b>	<b>78,7</b>	<b>511</b>	
<b>День 2</b>	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,8	59	388/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>20,5</b>	<b>35,3</b>	<b>85,6</b>	<b>493</b>	
<b>День 3</b>	Нарезка из свежих или квашенных помидоров ( по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным со сливочным маслом	90	10,1	13,4	10,3	152	338/2015
	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>18,3</b>	<b>19,3</b>	<b>109,8</b>	<b>541</b>	
<b>День 4</b>	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Омлет с сыром и слив маслом	115	14,3	15,7	1,2	278	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
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
<b>Итого за 4 день</b>			<b>32,2</b>	<b>25,7</b>	<b>112,1</b>	<b>646</b>	
<b>День 5</b>	Нарезка из свежих или квашенных огурцов (по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100	11	1,2	7,6	87	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Пирог фруктовый школьный	50	3,1	4,3	23,8	146	ТТК
<b>Итого за 5 день</b>			<b>22</b>	<b>14</b>	<b>101,3</b>	<b>597</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Печень по-строгановски	100	16,4	12,4	7	270	255/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	7,9	4,6	35,4	171	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	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
<b>Итого за 6 день</b>			<b>34,6</b>	<b>26,7</b>	<b>81</b>	<b>714</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из свежих или квашенных помидоров (по сезону)	60	0,5	0,1	1,3	8	70/71/2015
	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	30	2,1	0,3	15,1	60	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
<b>Итого за 7 день</b>			<b>24,3</b>	<b>26,02</b>	<b>129,1</b>	<b>686</b>	
<b>День 8</b>	Нарезка из свежих или квашенных огурцов ( по сезону)	60	0,4	0,1	1,1	7	70/71/2015
	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
	Молоко 2,5% фасованное	200	5,8	5	9,6	107	П/П
	Печенье промышленного производства	25	1,9	4,5	16,6	63	П/П
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
<b>Итого за 8 день</b>			<b>25,2</b>	<b>28,6</b>	<b>94,2</b>	<b>674</b>	
<b>День 9</b>	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	65	8,6	12,3	6,2	144	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	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	П/П
	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
<b>Итого за 9 день</b>			<b>17,2</b>	<b>33,4</b>	<b>84</b>	<b>561</b>	
<b>День10</b>	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	150	17,6	13,2	42,5	225	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Фрукты свежие	150	0,5	0,5	12,3	49	388/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>23,7</b>	<b>17,7</b>	<b>95,8</b>	<b>524</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>24,4</b>	<b>24,3</b>	<b>97,2</b>	<b>594,7</b>	
<b>по СанПин завтрак 25%</b>			<b>19,3</b>	<b>19,7</b>	<b>83,7</b>	<b>587</b>	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова