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 (обеды) 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	№ реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 рубленные 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 горохом	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 промышленниго 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**	
День10	Сыр голладский 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 сгущеным 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			**32,0**	**33,4**	**119,2**	**825,9**	
по СанПин обед 35%			**27**	**27,7**	**117,3**	**823**	

Технолог МП "КШПиТ" В.Г.Свинцова