Рафиков Валерий Владимирович

Подписано цифровой подписью: Рафиков Валерий Владимирович
Дата: 2022.09.08 17:10:44 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

_____ В.Н.Серикова

“30” 08 2022 г.

М.П.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 12

МО г. Армавир

_____В.В.Рыфиков

“30” 08 2022 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся от 12 лет и старше (горячие завтраки) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир в 2022 -2023 г.г.

Старшие

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - **ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ** с 01.09.22 сезон осень-зима **76 руб**

			Возрастная категория от 12 лет и старше				
			Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ реце
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,3	5,9	3,9	132	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	9,4	6,1	59,4	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
Итого за 1 день			**31,6**	**17,92**	**89,9**	**560**	
День 2	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Рагу из птицы	100/125	19,9	18	13,2	263	234/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	79	П/П
	Фрукты свежие	150	0,4	0	11,3	81	338/2015
Итого за 2 день			**25,7**	**19,8**	**80,4**	**578**	
День 3	Сыр твердый порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущеным молоком	155 (135/20)	7,6	13,2	33,2	256	223/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
Итого за 3 день			**24,3**	**26,9**	**80,6**	**670**	
День 4	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	12,8	17,9	10,6	257	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,2	9	41,4	163	202/2015
	Сок натуральный промышленниго производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
Итого за 4 день			**24,8**	**27,8**	**117,4**	**686**	
День 5	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	100/10	8,2	8,9	10,2	125	297/2015
	Рагу овощное	150	2,6	15,9	13	166	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1	0	23,5	92	349/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	32	80,6	388/2015
Итого за 5 день			**18,1**	**27,4**	**110,6**	**615,6**	

Неделя 2							
День 6	Икра кабачковая промышленного производства	60	1,1	4,2	5,5	65	24/1994
	Омлет с сыром	130/5	12,8	17,2	2,4	278	211/2015
	Кофейный напиток	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	80	П/П
Итого за 6 день			**22,6**	**24,3**	**33,4**	**616**	
День 7	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Печень по -строгановски	100 (50/50)	6,9	10,5	13,5	162	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,1	0,02	10,3	42	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
	Фрукты свежие	150	0,8	0,8	32	80,6	388/2015
Итого за 7 день			**17,6**	**16,42**	**95,4**	**606,6**	
День 8	Нарезка из свежих помидоров или капуста квашеная (по сезону)	60	0,4	0,1	2,5	12	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	110(70/40)	11	9,8	5	168	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	3,5	2,7	25,9	190	382/2015
	Сыр порциями	20	10,4	10,6	1,4	142	15/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,8	0,4	20,1	82	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,6	0,4	16,8	80	П/П
Итого за 8 день			**33,9**	**28,2**	**92,5**	**807**	
День 9	Нарезка из свежих или соленых огурцов (по сезону)	60	0,5	0,1	1,5	9	70//2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	(100 /50)	14,1	10,2	7,6	122	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	4,1	6,5	29,2	199	312/2015
	Сок натуральный промышленниго производства	200	1	0	26	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	3,5	0,4	0,5	100	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
Итого за 9 день			**25,4**	**18,5**	**75,1**	**583**	
День10	Икра свекольная	60	0,8	2,5	4,7	41	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	12,6	8,2	10,8	124	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	152	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	105	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,2	1,3	10,3	61	П/П
	Фрукты свежие	130	0,4	0	11,3	81	338/2015
Итого за 10 день			**22,5**	**19,4**	**79,2**	**624**	

Технолог МП "КШПиТ" В.Г.Свинцова