

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП г. Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №

МО г. Армавир

2022 г.

М.П.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню
для организации бесплатного питания обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) от 12 лет и
старше (обеда) в общеобразовательных учреждениях МО г.
Армавир в 2022 -2023 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ дети с ОВЗ, дети-инвалиды

с 1.11.22

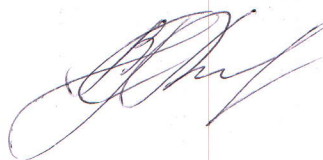
сезон осень-зима

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.ценн	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	17	25,5	16,4	365	268/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13,2	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Итого за 1 день			30,5	36,4	108,9	913,5	
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Печень по-строгановски	70/50	15,3	13,3	5,4	210	255/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			31,2	30,2	130	931	
День 3	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Котлеты рубленые из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
	Йогурт	200	10	3	7	120	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015
Итого за 3 день			43,8	36,4	136	1071,5	
День 4	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 4 день			44,8	38,8	136,8	1206,5	
День 5	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	13	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Итого за 5 день			40,1	24,7	121,5	792	

Неделя 2							
День 6	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	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	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
	Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный						
Итого за 6 день		200	0	0	23	92	П/П
День 7	Капуста квашеная		30,8	26,6	116,3	807	
	Суп с клецками	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Биточки рыбные	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сыр голландский порциями	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Хлеб пшеничный	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,1	100	П/П
	Йогурт	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Итого за 7 день		200	10	3	7	120	386/2015
День 8	Нарезка из соленых огурцов		42,5	27,9	115	913	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	100/40	17	25,5	16,4	365	268/2015
	Сок натуральный промышленного производства	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	200	1	0	23,4	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	53	1,2	5,6	72	83	П/П
	Хлеб ржаной иодированный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Итого за 8 день		40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
День 9	Икра кабачковая		35,2	44,6	218,5	1097	
	Рассольник Ленинградский	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Фрикадельки из кур	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Капуста тушеная	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Компот из сухофруктов	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Хлеб пшеничный	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,1	100	П/П
	Фрукты свежие (яблоки)	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Итого за 9 день		150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
День 10	Сыр голландский порциями		32,4	42,7	147,3	1031,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Рагу из птицы	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Какао с молоком	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Хлеб пшеничный	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Йогурт	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Итого за 10 день		200	10	3	7	120	386/2015
Среднее за 10 дней по СанПиН обед 35%			41,8	27,1	89,2	782	
			37,3	33,5	132,0	954,5	
			31,5	32,2	131,1	952	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова