

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №21

МО г.Армавир

  
А.Б.Бахметьев

“ 2 ” сентября 2024 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

  
В.Н. Серикова

2024 г.

М.П.



**Перспективное примерное двухнедельное меню  
для организации бесплатного питания обучающихся  
в 1 смену завтраки и обеды  
детей-инвалидов и инвалидов от 12 лет и старше  
в общеобразовательных учреждениях  
МО г. Армавир в 2024 году**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ И ВТОРОЕ ПИТАНИЕ для детей- инвалидов и инвалидов

02.09.2024 сезон --осень-зима

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
<b>День 1</b>	Мясо тушеное	70/70	24,9	24,9	3,5	315	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160	303/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
<b>Итого за 1 день</b>			<b>43,5</b>	<b>55,7</b>	<b>90,8</b>	<b>992</b>	
<b>День 2</b>	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>18,3</b>	<b>14,2</b>	<b>90,3</b>	<b>654,5</b>	
<b>День 3</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	270/40	45	34	86,8	284	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>68,1</b>	<b>64,4</b>	<b>158,5</b>	<b>920,5</b>	
<b>День 4</b>	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	130(90/40)	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерское изделие промышленного производства	35	0,1	0,1	96	125	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 4 день</b>			<b>29,7</b>	<b>24,2</b>	<b>190,8</b>	<b>885</b>	
<b>День 5</b>	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 5 день</b>			<b>28,2</b>	<b>33</b>	<b>95</b>	<b>854,5</b>	

деля 2							
День 6	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Омлет с сыром	260/10	32,4	52,6	4,6	624	211/2015
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 6 день</b>			<b>56,9</b>	<b>85,3</b>	<b>93,8</b>	<b>1367,5</b>	
День 7	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 7 день</b>			<b>36</b>	<b>34,1</b>	<b>50,5</b>	<b>744,5</b>	
День 8	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	100/40	18,2	19,2	20,2	328	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>37,1</b>	<b>33,8</b>	<b>98,6</b>	<b>840,5</b>	
День 9	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	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	23,5	92	389/2015
	Вафли на фруктозе	60	7,8	20,4	26,4	218	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 9 день</b>			<b>43,1</b>	<b>39,3</b>	<b>93,8</b>	<b>825</b>	
День 10	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	0,5	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	75,2	338/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>22,9</b>	<b>19,7</b>	<b>89,9</b>	<b>751,2</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>38,4</b>	<b>40,4</b>	<b>105,2</b>	<b>883,5</b>	

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова

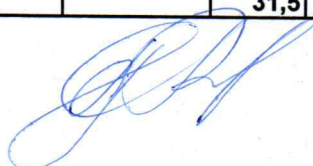


**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ** для детей -инвалидов и инвалидов

		СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА		Возрастная категория от 7 до 11 и от 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015
<b>День 1</b>	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	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	23,5	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
<b>Итого за 1 день</b>			<b>24,1</b>	<b>23,4</b>	<b>112,5</b>	<b>714,5</b>	
<b>День 2</b>							
	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
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	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	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>			<b>36,2</b>	<b>40,2</b>	<b>128,5</b>	<b>1030</b>	
<b>День 3</b>							
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	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	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015
<b>Итого за 3 день</b>			<b>39,1</b>	<b>38,5</b>	<b>135,5</b>	<b>1049,5</b>	
<b>День 4</b>							
	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	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 4 день</b>			<b>44,8</b>	<b>38,8</b>	<b>136,8</b>	<b>1206,5</b>	
<b>День 5</b>							
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	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	23,5	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 5 день</b>			<b>40,2</b>	<b>25,4</b>	<b>144,8</b>	<b>858,5</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	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	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Кисель плодовая годный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
<b>Итого за 6 день</b>			<b>30,6</b>	<b>26,6</b>	<b>114,8</b>	<b>809</b>	
<b>День 7</b>	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,3	22	71/2015
	Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Сыр голландский порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 7 день</b>			<b>38,4</b>	<b>30,6</b>	<b>129,2</b>	<b>961,5</b>	
<b>День 8</b>	Нарезка из свежих огурцов	100	0,6	0,1	0,2	12	71/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	60	0,2	5,6	51	216	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
<b>Итого за 8 день</b>			<b>27,8</b>	<b>31,6</b>	<b>190,9</b>	<b>1031</b>	
<b>День 9</b>	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,1	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 9 день</b>			<b>30,5</b>	<b>42,4</b>	<b>134,7</b>	<b>970,5</b>	
<b>День 10</b>	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Рагу из птицы	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
<b>Итого за 10 день</b>			<b>40,2</b>	<b>30</b>	<b>117,9</b>	<b>895,5</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>35,2</b>	<b>32,8</b>	<b>134,6</b>	<b>952,7</b>	
<b>по СанПиН обед 35%</b>			<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>131,1</b>	<b>952</b>	

Технолог МП "КШПИТ"



В.Г.Свинцова