

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №23

МО г.Армавир

А.Л.Корниенко

2024 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

2024 г.



**Перспективное примерное двухнедельное меню**  
для организации бесплатного питания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и учащихся из многодетных семей от 12 лет и старше (обеда) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир в 2024-2025 г.г.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ для детей с ОВЗ  
и детей из многодетных семей**

Прием пищи	Наименование блюда	Сезон осень-зима						Возрастная категория от 12 лет и старше					
		Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту						
			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						
<b>Итого за 5 день</b>			<b>39,6</b>	<b>24,8</b>	<b>130,1</b>	<b>788</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 плодоваягодный 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 твердый 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
<b>Итого за 7 день</b>			<b>37,8</b>	<b>30</b>	<b>114,5</b>	<b>891</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	53	0,2	5,6	91	360	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>230,9</b>	<b>1175</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	
	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 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>35,1</b>	<b>32,6</b>	<b>135,6</b>	<b>953,0</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