

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №12



Е.Д.Кошеваров

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат
школьного питания и торговли»



В.Н.Серикова

2024 г.

Перспективное примерное двухнедельное меню
для организации бесплатного питания обучающихся
от 12 лет и старше (завтраки) в общеобразовательных
учреждениях МО г. Армавир
в 2024 -2025 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ

| 01.10.2024 | | сезон --осень-зима | | Возрастная категория от 12 лет и старше | | | | |
|------------------------|---|--------------------|--------------------|---|--------------|------------------------------|-------------|--|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда г | Пищевые вещества г | | | Энергетическая ценность ккал | № рецептуры | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | Икра кабачковая | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47 | ПР | |
| День 1 | 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 | 50 | 3,5 | 0,4 | 25,2 | 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 | |
| Итого за 1 день | | | 25,5 | 26,3 | 85 | 653 | | |
| День 2 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 16,2 | 70/2015 | |
| | 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 | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | 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 | |
| Итого за 2 день | | | 17,4 | 14,1 | 109,7 | 630,7 | | |
| День 3 | Сыр твердый порциями | 20 | 5,2 | 5,3 | 0 | 68 | 15/2015 | |
| | Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком | 155 (135/20) | 22,5 | 17 | 43,4 | 284 | 223/2015 | |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,4 | 17,5 | 119 | 382/2015 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | 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 | |
| Итого за 3 день | | | 36,4 | 26,9 | 104,1 | 664,5 | | |
| День 4 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 16,2 | 70/2015 | |
| | Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным | 90/40 | 9,7 | 11,2 | 10 | 148 | 268/2015 | |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 150 | 5,4 | 5,8 | 30,4 | 195 | 203/2015 | |
| | Сок натуральный промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 23,5 | 92 | 389/2015 | |
| | Кондитерское изделие промышленного производства | 35 | 0,1 | 0,1 | 23 | 125 | ПР | |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 102 | 386/2015 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР | |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР | |
| Итого за 4 день | | | 28,3 | 23 | 135,3 | 842,2 | | |
| День 5 | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6 | 70/2015 | |
| | Фрикадельки из кур со сливочным маслом | 100/10 | 14,2 | 19,6 | 8 | 268 | 297/2015 | |
| | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,6 | 16 | 146 | 541/2004 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0 | 38,8 | 132 | 349/2015 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | 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 | |
| Итого за 5 день | | | 24,8 | 28,6 | 111,2 | 765,5 | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 6 | Икра кабачковая | 60 | 0,7 | 2,8 | 4,6 | 47 | ПР | |
| | Омлет с сыром | 130/5 | 16,2 | 26,3 | 2,3 | 312 | 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 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 | 25,2 | 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 |
| Итого за 6 день | | | 32,4 | 36,7 | 86,7 | 806,5 | |
| День 7 | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6 | 70/2015 |
| | Гуляш | 100 (50/50) | 14,5 | 16,7 | 2,8 | 221 | 260/2015 |
| | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 686/2004 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,5 | 0,4 | 25,1 | 100 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого за 7 день | | | 24,6 | 21,8 | 81,7 | 602 | |
| День 8 | Капуста квашеная | 60 | 0,9 | 0,1 | 3,1 | 16,2 | 70/2015 |
| | Котлеты из кур с соусом томатным | 110(70/40) | 12,5 | 12,8 | 13,2 | 220 | 294/2015 |
| | Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 3,4 | 17,5 | 119 | 382/2015 |
| | Сыр твердый порциями | 20 | 5,2 | 5,3 | 0 | 68 | 15/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,4 | 41 | ПР |
| Итого за 8 день | | | 29,9 | 26,4 | 83,1 | 679,2 | |
| День 9 | Нарезка из соленых огурцов | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 6 | 70/2015 |
| | Рыба тушеная с томатом и овощами | (100 /50) | 14,5 | 7,3 | 5,7 | 157 | 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 | 50 | 3,5 | 0,4 | 25,2 | 100 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого за 9 день | | | 25,1 | 13,8 | 92,2 | 580 | |
| День 10 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 0,1 | 13,2 | 111 | 75/2015 |
| | Биточки из мяса говядины 1 кат | 90 | 9,3 | 9,9 | 8 | 127 | 268/2015 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,8 | 6,9 | 16 | 112 | 321/2015 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 11 | 65 | 388/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,3 | 15,1 | 60 | 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 |
| Итого за 10 день | | | 19,7 | 18,3 | 90,6 | 606,5 | |
| Среднее за 10 дней | | | 26,4 | 23,6 | 98,0 | 683,0 | |
| по СанПиН завтрак 25% | | | 22,5 | 23 | 95,7 | 680 | |

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова

