

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №12

МО г.Армавир


Е.Д. Кошеваров
" ____ " ____ 2025 г.
М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат
Школьного питания и торговли»

В.Н. Серикова


" ____ " ____ 2025 г.
М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся

с 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2025 году

Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК

03.02.2025 г.		СЕЗОН зима-весна		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
День 1	Наггетсы	70	17	9,5	6,2	178	595/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	4	21,3	137	309/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	1,9	0,3	12,6	61,5	ПР
	ИТОГО:	507	26	14,2	73,5	512,7	
День 2							
	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,1	0,5	3	70/2015
	Биточки рыбные	70	5,2	4,9	8,4	102	234/2015
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,3	137	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	0,1	0	23,46	92	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:	500	12,1	10,4	77,16	435	
День 3							
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	384	223/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:	525	29,7	21,3	92	645	
День 4							
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Котлета из мяса говядины с соусом томатным	90(50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015
	Каша вязкая гречневая	100	3,1	3,3	13,6	97	303/2015
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	6	78	521	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	ИТОГО:	515	18,4	21,7	137,3	994	
День 5							
	Бризоль	70	17	9,5	6,2	178	602/2022
	Рис с овощами	100	2,2	3,3	19,2	111	665/2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:	540	23,6	13,7	95,3	563	

	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	24	ПР
	Омлет натуральный	106	9,8	17,5	1,8	205	210/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
День 7	ИТОГО:	516	17,1	21,1	55	484	
	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,1	0,5	3	70/2015
	Бефстроганов	100(50/50)	15,2	23,1	5,1	290	250/2015
	Каша вязкая пшеничная	100	2,6	2,8	16,3	102	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
День 8	ИТОГО:	507	22,5	26,6	65,5	576	
	Голубцы ленивые с соусом	70	4,2	5,2	7	105	525/2022
	Картофель по-деревенски	150	3,5	13,7	23,4	246	646/2022
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
День 9	ИТОГО:	590	10,9	19,8	84,5	585	
	Сыр твердый	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом	200/10	6	10,8	42,9	294	174/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
День 10	ИТОГО:	507	15,6	16,7	86,7	543	
	Капуста квашеная	30	0,5	0,5	1,5	8,1	70/2015
	Люля-кебаб из говядины	70	10,9	4,4	0,7	87	540/2022
	Картофель фри (запеченый)	150	4	14,3	31,6	270	648/2022
	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	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:	500,0	19,4	19,9	68,3	531,1	
	Среднее за 10 дней		19,5	18,5	83,5	586,9	
	по СанПин завтрак 25%		19,3	19,8	83,8	588	

Технолог ООО "КШПит"

В.Г.Свинцова