

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 питания обучающихся от 12 лет и старше
(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 12 лет и старше			
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность ккал	
Неделя 1	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
День 1	Нагетсы	90	22	12,2	7,9	228	595/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	6	32	195	309/2015
	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	30	1,9	0,3	12,6	61,5	ПР
	ИТОГО:	587	33,6	19	91	640,7	
День 2							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,3	137	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	1,9	0,3	12,6	61,5	ПР
	ИТОГО:	570	16	12	89,36	506,5	
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
	Масло сливочное	15	0,1	10,8	0,2	99	14/2015
	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
	ИТОГО:	550	30,5	32,2	97,3	764	
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	150	4,7	5	20,4	146	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	37	2,1	23,2	91,1	678	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	ИТОГО:	587	22,7	40,7	162,3	1220	
День 5							
	Бризоль	90	22	12,2	7,9	228	602/2022
	Рис с овощами	150	3,3	5	28,8	167	665/2022
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	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
	ИТОГО:	620	30,4	18,2	111,7	689	

	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	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	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	1,9	0,3	12,6	61,5	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:	566	18,7	22,7	66,6	547,5	
День 7							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Бефстроганов	100(50/50)	15,2	23,1	5,1	290	250/2015
	Каша вязкая пшеничная	150	3,9	4,2	24,5	153	303/2015
	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	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:	577	23,3	27,9	69,3	610	
День 8							
	Голубцы ленивые с соусом	90	5,4	6,7	9	135	525/2022
	Картофель по-деревенски	150	3,5	13,7	23,4	246	646/2022
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	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:	630	13,5	21,5	96,7	655	
День 9							
	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
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:	637	16,1	17,2	99,4	604	
День 10							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015
	Люля-кебаб из говядины	90	14	5,6	0,9	111	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:	550,0	22,9	20,7	70,1	563,2	
	Среднее за 10 дней		22,8	23,2	95,4	680,0	
	по СанПин завтрак 25%		22	23	95	680	

Технолог ООО "КШПит"

В.Г.Свинцова