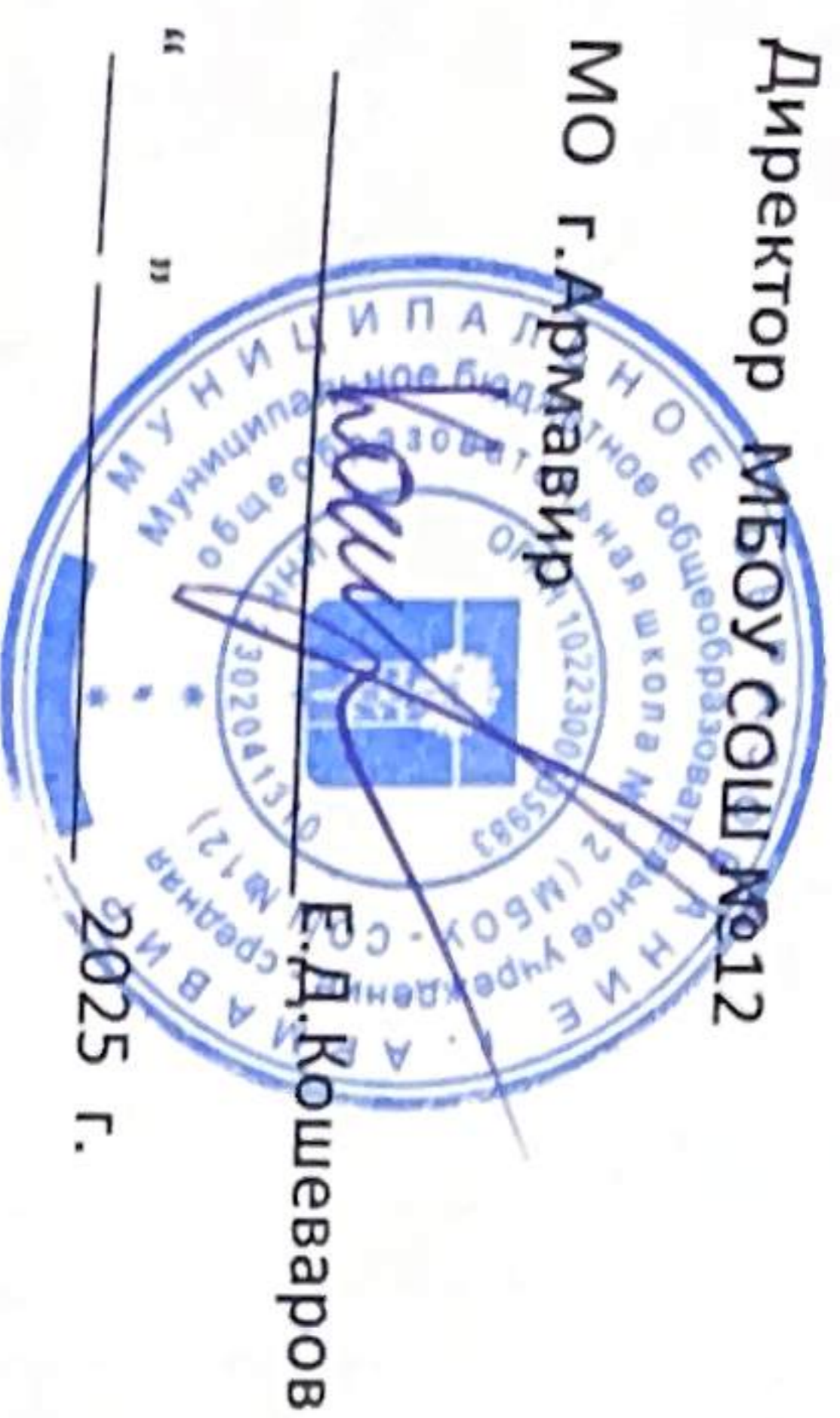


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №12

МО г. Армавир


Е.А. 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 (обеда) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2025 году

03.02.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд ОБЕД

		Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность ккал	
СЕЗОН зима-весна		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры	
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
День 1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015	
	Голубцы ленивые с соусом	90	5,4	6,7	9	135	525/2022	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР	
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015	
	ИТОГО:		20,6	17,2	134,4	750,0		
День 2	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	5,4	17,3	90	82/2015	
	Бефстроганов	100(50/50)	15,2	23,1	5,1	290	250/2015	
	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,6	155	303/2015	
	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	2,0	0,3	12,6	61	ПР	
	ИТОГО:		25,1	36,2	101,6	783,0		
День 3	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015	
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015	
	Наггетсы	90	22,0	12,2	7,9	228	595/2022	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	5,8	30,4	195	309/2015	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР	
	ИТОГО:		35,6	23,6	94,6	731,2		
День 4	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
	Суп с рисовой крупой	200	0,4	3,8	1,2	51	115/2015	
	Гуляш из мяса птицы	90	7,9	5,7	7,7	119	580/2022	
	Каша вязкая пшеничная	150	3,9	4,2	24,5	153	303/2015	
	Какао с молоком	200	4,0	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР	
	ИТОГО:		22,2	18,0	89,7	609,0		
День 5	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015	
	Люля -кебаб из говядины	90	14,0	5,6	0,9	111	540/2022	
	Картофель по-деревенски	150	3,5	13,7	23,4	246	646/2022	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,3	60	686/2004	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР	
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015	
	ИТОГО:		26,6	28,9	120,6	840,0		

	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,4	2,2	13,8	95	103/2015
	Ёжики мясные	90	11,9	12,5	9,2	197	527/2022
	Каша вязкая гречневая	150	4,7	5	20,4	146	303/2015
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0,0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:		25,8	21,0	112,9	738,0	
День 7							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
	Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	35	2,1	26,1	92	786	ПР
	ИТОГО:		25,0	43,1	183,3	1395,2	
День 8							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
	Фрикассе из курицы	90	10,8	13,3	1,8	171	599/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	309/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		24,0	28,1	106,8	695,0	
День 9							
	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
	Чикенбол с молочным соусом	90	8,6	11,3	8,3	172	621/2022
	Картофель фри (запеченый)	150	4,0	14,3	31,6	270	648/2022
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		23,4	33,6	123,5	883,0	
День 10							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
	Бризоль	90	22,0	12,2	7,9	228	602/2022
	Рис с овощами	150	3,3	5	28,8	167	665/2022
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,3	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	ИТОГО:		33,4	23,1	110,0	759,2	
	Среднее за 10 дней		26,2	27,3	117,7	818,4	
	по СанПин обед 35%		26,9	27,6	117,3	822,5	

Технолог ООО "КШПИТ"

В.Г.Свинцова