

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №9

МО г. Армавир


Մ.Ս. Շերբինա
2024 թ. 10
Մ.Ս.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г. Армавира «КШПГИТ»

В.Н. Серикова


2024 թ. 10
Մ.Ս.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся

с 7 до 11 лет (обеда) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2023 -2024 г.г.

01.10.2024		Меню приготавливаемых блюд				ОБЕД	
СЭЗОН - осень-зима		Возрастная категория детей от 7 до 11 лет					
№ рецептуры		Выход, г		Жир, г		Углеводы, г	
№ рецептуры		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	
№ рецептуры		Энергетич. ценность, ккал		Энергетич. ценность, ккал		№ рецептуры	
Наименование блюда	389/2015	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	388/2015	50	3,5	0,5	25,2	100	388/2015
Хлеб ржаной подпорованный	388/2015	40	2,6	0,4	16,8	81	388/2015
Фрукты свежие (яблоки)	338/2015	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого:		21,5	20,8	113,2	681,5	47	
Икра кабачковая	NP	60	0,7	2,8	4,6	47	NP
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	82/2015	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
Греч	260/2015	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	303/2015	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Чай с лимоном	686/2004	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	NP	30	2,1	0,3	15,1	60	NP
Хлеб ржаной подпорованный	NP	30	2,0	0,3	12,6	61	NP
Итого:		24,3	32,5	88,4	672,0		
Капуста квашеная	70/2015	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Рассолыник Ленинградский	96/2015	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
Котлеты рубленые из птицы	294/2015	90	15,6	14,8	8	256	294/2015
Ранг овощное	541/2004	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
Напиток из плодов шиповника	388/2015	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	NP	40	2,8	0,4	20,2	80	NP
Хлеб ржаной подпорованный	NP	30	2,0	0,3	12,6	61	NP
Ряженка	386/2015	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
Итого:		32,2	32,5	87,9	802,2		
Икра свекольная	75/02015	60	1,3	0,1	13,2	111	75/02015
Суп картофельный с горохом	102/2015	200	4,4	4,2	13,2	118	102/2015
Жаркое по-домашнему	259/2015	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
Какао с молоком	382/2015	200	4,0	3,4	17,5	119	382/2015
Сыр твердый порциями	15/2015	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	NP	50	3,5	0,5	25,2	100	NP
Хлеб ржаной подпорованный	NP	20	1,3	0,2	8,4	41	NP
Фрукты свежие (яблоки)	338/2015	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого:		36,5	33,2	108,7	922,5		
Капуста квашеная	70/2015	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	82/2015	200/5	1,5	8,2	17,3	90	82/2015
Рыба тушеная с томатом и овощами	229/2015	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
Люре картофельное со сливочным маслом	312/2015	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
Сок натуральный промышленного производства	389/2015	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
Хлеб пшеничный	NP	50	3,5	0,5	25,2	100	NP
Хлеб ржаной подпорованный	NP	30	2,0	0,3	12,6	61	NP
Итого:		36,6	26,4	110,0	674,2		

Дата	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Сумма	Дата	Наименование	Ед. изм.	Количество	Цена	Сумма
Неделя 2	Нарезка из соевых орехов		60	0,5	30,0	70/2015	Нарезка из соевых орехов		60	0,5	30,0
	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	3,4	680,0	70/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	3,4	680,0
	Масо тушеное		100(50/50)	15,2	1520,0	103/2015	Масо тушеное		100(50/50)	15,2	1520,0
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150	3,2	480,0	256/2015	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным		150	3,2	480,0
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе		200	0,0	0,0	303/2015	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе		200	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный		50	3,5	175,0	386/2015	Хлеб пшеничный		50	3,5	175,0
	Хлеб ржаной подпорованный		20	1,3	26,0	386/2015	Хлеб ржаной подпорованный		20	1,3	26,0
	Ряженка		180	5,2	936,0	386/2015	Ряженка		180	5,2	936,0
День 6	Итого:				32,3		Итого:				784,0
	Капуста квашеная		60	0,9	54,0	70/2015	Капуста квашеная		60	0,9	54,0
	Суп с клецками		200	4,4	880,0	70/2015	Суп с клецками		200	4,4	880,0
	Биточки рыбные		90	6,7	603,0	118/2015	Биточки рыбные		90	6,7	603,0
	Пюре картофельное со сливочным маслом		150	3,1	465,0	234/2015	Пюре картофельное со сливочным маслом		150	3,1	465,0
	Масло		150	3,1	465,0	312/2015	Масло		150	3,1	465,0
	Кофейный напиток с молоком		200	3,0	600,0	379/2015	Кофейный напиток с молоком		200	3,0	600,0
	Сыр твердый порциями		20	5,2	104,0	15/2015	Сыр твердый порциями		20	5,2	104,0
	Хлеб пшеничный		50	3,5	175,0	15/2015	Хлеб пшеничный		50	3,5	175,0
	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0	15/2015	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0
	Фрукты свежие (яблоки)		150	0,6	90,0	338/2015	Фрукты свежие (яблоки)		150	0,6	90,0
День 8	Итого:				29,4		Итого:				111,0
	Нарезка из соевых орехов		60	0,5	30,0	70/2015	Нарезка из соевых орехов		60	0,5	30,0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200/5	1,5	300,0	82/2015	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		200/5	1,5	300,0
	Шницель из мяса говядины		90/40	9,7	873,0	268/2015	Шницель из мяса говядины		90/40	9,7	873,0
	Макаронные изделия с маслом сливочным		150	5,4	810,0	203/2015	Макаронные изделия с маслом сливочным		150	5,4	810,0
	Сок натуральный промышленного производства		200	1,0	200,0	389/2015	Сок натуральный промышленного производства		200	1,0	200,0
	Кондитерские изделия		35	0,1	3,5	389/2015	Кондитерские изделия		35	0,1	3,5
	Хлеб пшеничный		40	2,8	112,0	389/2015	Хлеб пшеничный		40	2,8	112,0
	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0	389/2015	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0
День 9	Итого:				23,0		Итого:				1325,0
	Икра кабачковая		60	0,7	42,0	96/2015	Икра кабачковая		60	0,7	42,0
	Расолыник Ленинградский		200	1,6	320,0	96/2015	Расолыник Ленинградский		200	1,6	320,0
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом		90(60/10)	10,8	972,0	297/2015	Фрикадельки из кур со сливочным маслом		90(60/10)	10,8	972,0
	Капуста тушеная		150	3,8	570,0	321/2015	Капуста тушеная		150	3,8	570,0
	Компот из сухофруктов		200	1,2	240,0	349/2015	Компот из сухофруктов		200	1,2	240,0
	Хлеб пшеничный		40	2,8	112,0	349/2015	Хлеб пшеничный		40	2,8	112,0
	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0	349/2015	Хлеб ржаной подпорованный		30	2,0	60,0
День 10	Итого:				22,9		Итого:				757,0
	Сыр твердый порциями		20	5,2	104,0	15/2015	Сыр твердый порциями		20	5,2	104,0
	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	3,4	680,0	103/2015	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	3,4	680,0
	Рагу из птицы		50/125	12,5	625,0	289/2015	Рагу из птицы		50/125	12,5	625,0
	Какао с молоком		200	4,0	800,0	382/2015	Какао с молоком		200	4,0	800,0
	Хлеб пшеничный		45	3,1	139,5	382/2015	Хлеб пшеничный		45	3,1	139,5
	Хлеб ржаной подпорованный		20	1,3	26,0	382/2015	Хлеб ржаной подпорованный		20	1,3	26,0
	Ряженка		180	5,2	936,0	386/2015	Ряженка		180	5,2	936,0
	Фрукты свежие (яблоки)		150	0,6	90,0	338/2015	Фрукты свежие (яблоки)		150	0,6	90,0
по СанПиН обед 35%					26,9						822,5
Среднее за 10 дней					29,4						817,0
Итого:					35,3						783,5