

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №9

МО г.Армавир

  
Т.М.Щербина

« 10 2024 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат  
школьного питания и торговли»

В.Н.Серикова

« 01 2024 г.

М.П.



## 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 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД - ЗАВТРАКИ

Возрастная категория от 12 лет и старше

01.10.2024 сезон --осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1	Икра кабаховая	60	0,7	2,8	4,6	47	102 386/2015
	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	61 ПП
	Хлеб ржаной подпорованный	30	2	0,3	12,6	61	61 ПП
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	<b>Итого за 1 день</b>						
	Капустя кашеная	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	82 ПП	
Хлеб ржаной подпорованный	30	2	0,3	12,6	61	61 ПП	
Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	92 ПП	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 2 день</b>							
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	82 ПП	
Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4	41	41 ПП	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 3 день</b>							
Капустя кашеная	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	
Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015	
Сок натуральный	200	1	0	23,5	92	389/2015	
Промышленного производства	35	0,1	0,1	23	125	125 ПП	
Кондитерское изделие	200	1	0	23,5	92	389/2015	
Промышленного производства	35	0,1	0,1	23	125	125 ПП	
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015	
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	82 ПП	
Хлеб ржаной подпорованный	40	2,6	0,4	16,8	82	82 ПП	
<b>Итого за 4 день</b>							
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	82 ПП	
Хлеб ржаной подпорованный	30	2	0,3	12,6	61	61 ПП	
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	
<b>Итого за 5 день</b>							
<b>Неделя 2</b>							
<b>Итого за 6 день</b>							
<b>Неделя 1</b>							

Технолог МП "КШПИТ"

В.Г.Свинцова

Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015	100 ПП
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПП	82 ПП
Хлеб ржаной подпорованный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПП	82 ПП
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	806,5
<b>Итого за 6 день</b>							
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
Томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015	220
Каша пшеничная вязкая со	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	133
сливочным маслом	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	119
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	68
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПП	82 ПП
Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПП	41 ПП
<b>Итого за 7 день</b>							
Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
Котлеты из кур с соусом	60	0,5	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
Томатным	110(70/40)	12,5	12,8	13,2	220	294/2015	220
Каша пшеничная вязкая со	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	133
сливочным маслом	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	119
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	68
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПП	82 ПП
Хлеб ржаной подпорованный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПП	41 ПП
<b>Итого за 8 день</b>							
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
Рыба тушеная с томатом и	60	0,5	0,1	3,1	16,2	70/2015	602
овощами	(100/50)	14,5	7,3	5,7	157	229/2015	157
Картофельное пюре со	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015	164
сливочным маслом	200	1	0	23,5	92	389/2015	92
Сок натуральный	50	3,5	0,4	25,2	100	ПП	100 ПП
Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12,6	61	ПП	61 ПП
Хлеб ржаной подпорованный	30	2	0,3	12,6	61	ПП	61 ПП
<b>Итого за 9 день</b>							
Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015	580
Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015	111
Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015	127
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015	112
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПП	112
Хлеб ржаной подпорованный	30	2	0,3	12,6	61	ПП	60 ПП
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015	61 ПП
<b>Итого за 10 день</b>							
Среднее за 10 дней		26,4	23,6	98,0	683,0		606,5
по СанПиН завтрак 25%		22,5	23	95,7	680		680