СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №9

МО г.Армавир

_____Т.М.Щербина

“ 01 ” 10 2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат школьного питания и торговли»

_____В.Н.Серикова

“ 01 ” 10 2024 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся от 12 лет и старше (обеды) в общеобразовательных учреждениях МО г. Армавир

в 2024 -2025 г.г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД -ОБЕДЫ

01.10.2024	СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА	Возрастная категория от 12 лет и старше					
			Пищевые вещества г			Энергетич.ценность ккал	№ рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	1,5	64	115/2015
День 1	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
Итого за 1 день			**24,3**	**23,4**	**114**	**712,5**	
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Гуляш	70/70	20,3	23,3	3,9	309	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	180	3,8	5	24,9	160,5	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 2 день			**36,2**	**40,2**	**128,5**	**1030**	
День 3	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Котлеты рубленные из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015
	Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015
Итого за 3 день			**39,6**	**38,4**	**137,4**	**1053,5**	
День 4	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015
	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015
	Жаркое по-домашнему	75/125	24,3	28,3	24,7	442	259/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,7	19,6	140	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 4 день			**44,8**	**38,8**	**136,8**	**1206,5**	
День 5	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	120/50	24,6	12,4	6,4	178	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Сок натуральный промышленниго производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	ПР
Итого за 5 день			**40,1**	**24,7**	**132**	**792**	

Неделя 2							
День 6	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	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	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Кисель плодовоягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
Итого за 6 день			**30,8**	**26,6**	**116,3**	**807**	
День 7	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Итого за 7 день			**38,3**	**29,9**	**116,5**	**895**	
День 8	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	5,4	21,5	110	82/2015
	Шницель из мяса говядины 1 кат с соусом томатным со сливочным маслом	100/40	10,8	12,5	11,2	164	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,5	7	36,5	235	203/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,5	92	389/2015
	Кондитерские изделия промышленного производства	53	0,2	5,6	91	360	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	ПР
Итого за 8 день			**28**	**31,6**	**232,4**	**1173**	
День 9	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
	Фрикадельки из кур	120/5	16,1	22,5	9	304	297/2015
	Капуста тушеная	180	4,6	8,2	19,3	138	321/2015
	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
Итого за 9 день			**30,5**	**42,4**	**134,8**	**970,5**	
День10	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,7	17,2	118	103/2015
	Рагу из птицы	200(75/125)	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Итого за 10 день			**40,2**	**30**	**117,9**	**895,5**	
Среднее за 10 дней			**35,3**	**32,6**	**136,7**	**953,6**	
по СанПиН обед 35%			**31,5**	**32,2**	**131,1**	**952**	

Технолог МП "КШПиТ" В.Г.Свинцова