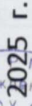


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №9

МО г.Армавир



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 (обеда) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир

В 2025 году

Меню приготавливаемых блюд ОБЕД

СЕЗОН зима-весна							
Возрастная категория детей от 12 лет и старше							
Пищевые вещества, г							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
Неделя 1	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
День 1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015
	Голубцы ленивые с соусом	100	6,0	7,5	10	150	525/2022
	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,2	164	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:		23,1	19,8	141,7	826,0	
День 2	Икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	8,2	21,5	110	82/2015
	Бефстроганов	50/50	15,2	23,1	5,1	290	250/2015
	Каша вязкая рисовая	180	3,1	5	31,9	185	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	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
	ИТОГО:		27,2	41,8	119,2	884,0	
День 3	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Рассольник Ленинградский	250	2,0	5,7	11,7	107	96/2015
	Наггетсы	100	24,5	13,6	8,8	254	595/2022
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,8	7,2	38,3	246	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:		40,3	27,5	107,8	839,0	
День 4	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Суп с рисовой крупой	250	0,5	4,7	10	150	115/2015
	Гуляш из мяса птицы	100	8,8	6,8	8,6	132	580/2022
	Каша вязкая пшеничная	180	4,7	5	29,3	184	303/2015
	Какао с молоком	200	4,0	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:		23,6	20,7	99,9	736,0	
День 5	Икра свекольная	100	2,3	0,1	22,8	185	75/2015
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	8,2	21,5	110	82/2015
	Люля - кебаб из говядины	100	15,6	6,3	1,1	124	540/2022
	Картофель по-деревенски	180	4,1	16,4	28	295	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:		30,2	32,3	139,2	996,0	

2							
ль 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
	Ёжики мясные	100	13,2	13,8	10,2	218	527/2022
	Каша вязкая гречневая	180	5,6	5,9	24,5	175	303/2015
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный						
	Хлеб пшеничный	200	0,0	0	23	92	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Фрукты свежие	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
День 7	ИТОГО:	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
		29,1	23,7	122,1	815,0		
	Капуста квашеная						
	Суп с клецками	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Биточки рыбные	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
	Пюре картофельное	100	7,5	7	12	145	234/2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
	Хлеб пшеничный	200	3,0	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Кондитерские изделия промышленного производства	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
День 8	ИТОГО:	53	20,2	25,6	78	949	ПР
		46,9	45,1	181,9	1653,0		
	Нарезка из соленых огурцов						
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	100	0,8	0,1	1,7	10	70/2015
	Фрикассе из курицы	250/5	1,9	8,2	21,5	110	82/2015
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	12,1	14,8	2	190	599/2022
	Сок натуральный промышленного производства	180	6,8	7,2	38,3	246	309/2015
	Хлеб пшеничный	200	1,0	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Фрукты свежие	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
День 9	ИТОГО:	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
		28,6	31,6	137,5	870,0		
	Икра кабачковая						
	Суп картофельный с бобовыми	100	1,2	4,7	7,7	78	ПР
	Чикенбол с молочным соусом	250	5,5	5,2	16,5	148	102/2015
	Картофель фри (запеченый)	100	9,5	12,6	9,7	191	620/2022
	Компот из свежих плодов	180	4,8	17,1	38	324	648/2022
	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
День 10	ИТОГО:	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
		26,7	40,6	137,7	1017,0		
	Капуста квашеная						
	Рассольник Ленинградский	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
	Бризоль	250	2,0	5,7	11,7	107	96/2015
	Рис с овощами	100	24,5	13,6	8,8	254	602/2022
	Чай с лимоном	180	4,0	5,9	34,5	200	665/2022
	Хлеб пшеничный	200/10/7	0,3	0	15,3	60	686/2004
	Хлеб ржаной иодированный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
	Фрукты свежие	30	2,0	0,3	12,6	61	ПР
	ИТОГО:	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	Среднее за 10 дней		38,4	26,6	126,0	869,0	
	по СанПин обед 35%		31,4	31,0	131,3	950,5	
		31	32	131	952		

Технолог ООО "КШПИТ"

В.Г.Свинцова