

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №5

МО г.Армавир

Г.Г.Георгиевская

“ ”

2024 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат
школьного питания и торговли»

В.Н.Серикова

2024 г.



Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации бесплатного питания обучающихся
с 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях

МО г. Армавир в 2024 -2025 г.г.

Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК								
01.10.2024	СЕЗОН осень-зима	Возрастная категория детей от 7 до 11 лет						
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества, г				Энергетич. ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
День 1	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015	
	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015	
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	ИТОГО:		22,8	25,3	66,6	566		
День 2	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015	
	Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015	
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015	
	Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
	ИТОГО:		15,4	12,96	97,2	557,2		
День 3	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015	
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	284	223/2015	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
	ИТОГО:		35,6	26,7	98,1	638		
День 4	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015	
	Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным	90(50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015	
	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015	
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	0,2	35,3	140	П/Р	
	ИТОГО:		21,4	17,96	129,06	718,2		
День 5	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015	
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	60/5	8,3	11,7	4,7	158	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 ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР	
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015	
	ИТОГО:		17,4	20,4	97,7	609		

День 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	16,2	26,3	2,3	312	211/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		23,8	31,3	58,8	619	
День 7							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		27,4	26,5	56,5	563	
День 8							
	Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
	Котлеты из кур с соусом томатным	90(50/40)	9,1	9,6	10,1	164	294/2015
	Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	ИТОГО:		25,8	23,06	75	601,2	
День 9							
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
	Рыба тушеная с томатом и овощами	100(50/50)	9,7	4,9	3,8	105	229/2015
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Сок натуральный промышленного производства	200	1	0	23,46	92	389/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
	ИТОГО:		18,2	10,9	87,36	507	
День 10							
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015
	Биточки из мяса говядины 1 кат	90	9,3	9,9	8	127	268/2015
	Капуста тушеная	150	3,8	6,9	16	112	321/2015
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	ИТОГО:		18,4	17,6	71,7	516,0	
	Среднее за 10 дней		22,6	21,3	83,8	589,5	
	по СанПин завтрак 25%		19,3	19,8	83,8	588	

Технолог МП г.Армавира "КШПит"

В.Г.Свинцова

