

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15

МО г.Армавир

И.М.Золотова

\_\_\_\_\_ 2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н. Серикова

\_\_\_\_\_ 2024 г.

М.П.

## Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации питания обучающихся от 12 лет и старше  
(горячие завтраки) в общеобразовательных учреждениях  
МО г. Армавир в 2023-2024 г.г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ на 85 руб**

для детей и детей, родитель (родители), законные представители которых являются участниками СВО

с 5.02.2024 г

СЕЗОН ЗИМА-ВЕСНА

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энерг.це	№ рецеп
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,05	0,5	3	ПР
	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	303/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
<b>Итого за 1 день</b>		<b>557</b>	<b>23</b>	<b>23,35</b>	<b>67,8</b>	<b>546</b>	
<b>День 2</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	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>		<b>555</b>	<b>34,4</b>	<b>26,6</b>	<b>90,7</b>	<b>601,5</b>	
<b>День 3</b>	Капуста квашеная	90	1,4	0,1	4,7	24	ПР
	Рагу из птицы	75/125	14,2	12,1	17,3	237	289/2015
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
<b>Итого за 3 день</b>		<b>550</b>	<b>19,7</b>	<b>12,8</b>	<b>72,7</b>	<b>474</b>	
<b>День 4</b>	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,05	0,5	3	ПР
	Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным	90/40	9,7	11,2	10	148	268/2015
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,4	5,8	30,4	195	203/2015
	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 4 день</b>		<b>587</b>	<b>19,8</b>	<b>17,65</b>	<b>83,8</b>	<b>527</b>	
<b>День 5</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР
	Фрикадельки из кур со сливочным маслом	80/10	10,8	18,9	6,1	239	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	20	1,4	0,2	10,1	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 5 день</b>		<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>29,8</b>	<b>88,2</b>	<b>665</b>	
<b>Неделя 2</b>	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,05	0,5	3	ПР
<b>День 6</b>	Гуляш	50/50	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28	115	342/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 6 день</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>21,85</b>	<b>84,8</b>	<b>613</b>	
<b>День 7</b>	Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	ПР
	Жаркое по-домашнему	50/125	16,2	18,9	16,5	295	259/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	81	ПР
<b>Итого за 7 день</b>		<b>555</b>	<b>26,2</b>	<b>21</b>	<b>73,3</b>	<b>575</b>	

День 8	Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	90/40	15,6	16,1	10	277	294/2015
	Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 8 день</b>		<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>24,4</b>	<b>81</b>	<b>670</b>	
День 9	Рыба тушеная с томатом и овощами	(90 /50)	13	6,6	5,1	141	229/2015
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10,1	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 9 день</b>		<b>557</b>	<b>19,8</b>	<b>12</b>	<b>64,9</b>	<b>439</b>	
День 10	Икра кабачковая	50	0,6	2,3	3,8	39	ПР
	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	30	2	0,3	12,6	61	ПР
<b>Итого за 10 день</b>		<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>19,9</b>	<b>66,5</b>	<b>464</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>23</b>	<b>21</b>	<b>77</b>	<b>557</b>	

Технолог МП "КШПит"



В.Г.Свинцова