

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15

МО г. Армавир

  
И.М. Золотова  
2024 г.

М.П.

  
Генеральный директор ООО «Комбинат  
Школьного питания и торговли»  
В.Н. Серикова  
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

## 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			
<b>Неделя 1</b>	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	ПР	
<b>День 1</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,8</b>	<b>25,3</b>	<b>66,6</b>	<b>566</b>		
<b>День 2</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,4</b>	<b>12,96</b>	<b>97,2</b>	<b>557,2</b>		
<b>День 3</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>26,7</b>	<b>98,1</b>	<b>638</b>		
<b>День 4</b>	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	ПР	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,4</b>	<b>17,96</b>	<b>129,06</b>	<b>718,2</b>		
<b>День 5</b>	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	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>17,4</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>609</b>		

День 2							
День 6	Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,8	47	ПР
	Омлет с сыром	130/5	10,2	20,3	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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>58,8</b>	<b>619</b>	
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>56,5</b>	<b>563</b>	
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,8</b>	<b>23,06</b>	<b>75</b>	<b>601,2</b>	
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,2</b>	<b>10,9</b>	<b>87,36</b>	<b>507</b>	
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
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,4</b>	<b>17,6</b>	<b>71,7</b>	<b>516,0</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>22,6</b>	<b>21,3</b>	<b>83,8</b>	<b>589,5</b>	
	<b>по СанПин завтрак 25%</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>588</b>	

Технолог МП г.Армавира "КШПИТ"

В.Г.Свинцова

