

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15

МО г.Армавир

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат
школьного питания и торговли»

В.Н.Серикова

2024 г.

М.П.



Перспективное примерное двухнедельное меню

**для организации бесплатного питания обучающихся
от 12 лет и старше (обеда) 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				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	
			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 рубленые 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 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 5 день			40,1	24,7	132	792		

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 плодоваягодный 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
	Макаронны 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	
День 10	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