

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №15

МО г. Армавир

И.М.Золотова

2025 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Комбинат  
школьного питания и торговли»

В.Н.Серикова

2025 г.

М.П.

## Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания обучающихся  
с 7 до 11 лет (завтраки) в общеобразовательных учреждениях  
МО г. Армавир в 2025 году

Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК								
03.02.2025 г.	СЕЗОН зима-весна	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>	Капуста квашеная	60	0,9	0,1	3,1	16,2	70/2015	
<b>День 1</b>	Наггетсы	70	17	9,5	6,2	178	595/2022	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,8	4	21,3	137	309/2015	
	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	1,9	0,3	12,6	61,5	ПР	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>26</b>	<b>14,2</b>	<b>73,5</b>	<b>512,7</b>		
<b>День 2</b>								
	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,1	0,5	3	70/2015	
	Биточки рыбные	70	5,2	4,9	8,4	102	234/2015	
	Пюре картофельное	150	3,1	4,9	21,3	137	312/2015	
	Сок натуральный промышленного производства	200	0,1	0	23,46	92	ПР	
	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>500</b>	<b>12,1</b>	<b>10,4</b>	<b>77,16</b>	<b>435</b>		
<b>День 3</b>								
	Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	135/20	22,5	17	43,4	384	223/2015	
	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>525</b>	<b>29,7</b>	<b>21,3</b>	<b>92</b>	<b>645</b>		
<b>День 4</b>								
	Икра свекольная	60	1,3	0,1	13,2	111	75/2015	
	Котлета из мяса говядины с соусом томатным	90(50/40)	5,4	6,9	5,7	82	268/2015	
	Каша вязкая гречневая	100	3,1	3,3	13,6	97	303/2015	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Кондитерские изделия промышленного производства	25	0,1	6	78	521	ПР	
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>515</b>	<b>18,4</b>	<b>21,7</b>	<b>137,3</b>	<b>994</b>		
<b>День 5</b>								
	Бризоль	70	17	9,5	6,2	178	602/2022	
	Рис с овощами	100	2,2	3,3	19,2	111	665/2022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2	0	38,8	132	349/2015	
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР	
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР	
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>23,6</b>	<b>13,7</b>	<b>95,3</b>	<b>563</b>		

<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>	Икра кабачковая	30	0,4	1,4	2,3	24	ПР
	Омлет натуральный	106	9,8	17,5	1,8	205	210/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
	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	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>	<b>516</b>	<b>17,1</b>	<b>21,1</b>	<b>55</b>	<b>484</b>	
<b>День 7</b>							
	Нарезка из соленых огурцов	30	0,3	0,1	0,5	3	70/2015
	Бефстроганов	100(50/50)	15,2	23,1	5,1	290	250/2015
	Каша вязкая пшеничная	100	2,6	2,8	16,3	102	303/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>22,5</b>	<b>26,6</b>	<b>65,5</b>	<b>576</b>	
<b>День 8</b>							
	Голубцы ленивые с соусом	70	4,2	5,2	7	105	525/2022
	Картофель по-деревенски	150	3,5	13,7	23,4	246	646/2022
	Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный	200	0	0	23	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	10	40	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	Фрукты свежие	130	0,5	0,5	12,7	61	338/2015
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>10,9</b>	<b>19,8</b>	<b>84,5</b>	<b>585</b>	
<b>День 9</b>							
	Сыр твердый	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
	Каша вязкая молочная из риса со сливочным маслом	200/10	6	10,8	42,9	294	174/2015
	Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
	Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507</b>	<b>15,6</b>	<b>16,7</b>	<b>86,7</b>	<b>543</b>	
<b>День 10</b>							
	Капуста квашеная	30	0,5	0,5	1,5	8,1	70/2015
	Люля-кебаб из говядины	70	10,9	4,4	0,7	87	540/2022
	Картофель фри (запеченый)	150	4	14,3	31,6	270	648/2022
	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>500,0</b>	<b>19,4</b>	<b>19,9</b>	<b>68,3</b>	<b>531,1</b>	
	<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>19,5</b>	<b>18,5</b>	<b>83,5</b>	<b>586,9</b>	
	<b>по СанПин завтрак 25%</b>		<b>19,3</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>588</b>	

Технолог ООО "КШПит"

В.Г.Свинцова

