

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №24

МО г.Армавир

Н.В.Булатова

“ 30 ” августа 2023 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова

“ 30 ” августа 2023 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 - ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ 85 руб

с 18.09.2023 г

СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА

Возрастная категория от 12 лет и старше

| Прием пищи             | Наименование блюда                                              | Вес блюда    | Пищевые вещества г |              |               | Энерг цен    | № рецеп  |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|----------|
|                        |                                                                 |              | 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 гречневая вязкая со сливочным маслом                       | 180          | 3,8                | 5            | 24,9          | 160          | 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>24,1</b>        | <b>26,2</b>  | <b>74,9</b>   | <b>613</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)                                          | 140          | 0,5                | 0,5          | 13,7          | 66           | 338/2015 |
| <b>Итого за 2 день</b> |                                                                 |              | <b>34,3</b>        | <b>26,5</b>  | <b>89,7</b>   | <b>597</b>   |          |
| <b>День 3</b>          | Нарезка из свежих помидоров                                     | 60           | 0,6                | 0,12         | 2,2           | 13,2         | 71/2015  |
|                        | 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       |
|                        | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 140          | 0,5                | 0,5          | 13,7          | 66           | 338/2015 |
| <b>Итого за 3 день</b> |                                                                 |              | <b>19,4</b>        | <b>13,32</b> | <b>83,9</b>   | <b>529,2</b> |          |
| <b>День 4</b>          | Нарезка из свежих помидоров                                     | 60           | 0,6                | 0,12         | 2,2           | 13,2         | 71/2015  |
|                        | Котлета из мяса говядины 1-й категории с соусом томатным        | 100/40       | 10,8               | 12,5         | 11,2          | 164          | 268/2015 |
|                        | Макароны отварные с маслом сливочным                            | 150          | 5,4                | 5,8          | 30,4          | 195          | 203/2015 |
|                        | Сок натуральный промышленного производства                      | 200          | 1                  | 0            | 26            | 92           | 389/2015 |
|                        | 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 4 день</b> |                                                                 |              | <b>21,9</b>        | <b>19,02</b> | <b>97,5</b>   | <b>585,2</b> |          |
| <b>День 5</b>          | Нарезка из свежих огурцов                                       | 60           | 0,4                | 0,06         | 0,11          | 7,2          | 71/2015  |
|                        | Фрикадельки из кур со сливочным маслом                          | 100/10       | 14,2               | 19,6         | 8             | 268          | 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                                                  | 30           | 2,1                | 0,3          | 15,1          | 60           | ПР       |
|                        | Хлеб ржаной иодированный                                        | 30           | 2                  | 0,3          | 12,6          | 61           | ПР       |
|                        | Фрукты свежие (яблоки)                                          | 130          | 0,5                | 0,5          | 12,7          | 61           | 338/2015 |
| <b>Итого за 5 день</b> |                                                                 |              | <b>23,9</b>        | <b>28,36</b> | <b>103,31</b> | <b>735,2</b> |          |

|                           |                                             |           |             |              |              |              |          |
|---------------------------|---------------------------------------------|-----------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Неделя 2</b>           |                                             |           |             |              |              |              |          |
| <b>День 6</b>             | Икра кабачковая                             | 60        | 0,7         | 2,8          | 4,6          | 47           | ПР       |
|                           | 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                              | 30        | 2           | 0,3          | 15,2         | 60           | ПР       |
|                           | Хлеб ржаной иодированный                    | 30        | 2           | 0,3          | 12,6         | 61           | ПР       |
| <b>Итого за 6 день</b>    |                                             |           | <b>22,6</b> | <b>24,5</b>  | <b>84</b>    | <b>637</b>   |          |
| <b>День 7</b>             | Нарезка из свежих огурцов                   | 60        | 0,4         | 0,06         | 0,11         | 7,2          | 71/2015  |
|                           | 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                    | 30        | 2           | 0,3          | 12,6         | 61           | ПР       |
| <b>Итого за 7 день</b>    |                                             |           | <b>24,4</b> | <b>20,86</b> | <b>64,01</b> | <b>536,2</b> |          |
| <b>День 8</b>             | Нарезка из свежих помидоров                 | 60        | 0,6         | 0,12         | 2,2          | 13,2         | 71/2015  |
|                           | Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным | 100/40    | 17          | 25,5         | 16,4         | 365          | 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 |
|                           | Сыр порциями                                | 20        | 5,2         | 5,3          | 0            | 68           | 15/2015  |
|                           | 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 8 день</b>    |                                             |           | <b>34,1</b> | <b>39,12</b> | <b>84,6</b>  | <b>819,2</b> |          |
| <b>День 9</b>             | Нарезка из свежих огурцов                   | 60        | 0,4         | 0,06         | 0,11         | 7,2          | 71/2015  |
|                           | Рыба тушеная с томатом и овощами            | (100 /50) | 14,5        | 7,3          | 5,7          | 157          | 229/2015 |
|                           | Картофельное пюре со сливочным маслом       | 180       | 3,6         | 5,7          | 24,2         | 164          | 312/2015 |
|                           | Сок натуральный промышленного производства  | 200       | 1           | 0            | 26           | 92           | 389/2015 |
|                           | 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 9 день</b>    |                                             |           | <b>23,6</b> | <b>13,66</b> | <b>83,71</b> | <b>541,2</b> |          |
| <b>День 10</b>            | Икра свекольная                             | 60        | 1,3         | 0,1          | 13,2         | 111          | 75/2015  |
|                           | Биточки из мяса говядины 1 кат              | 100       | 10,4        | 11,2         | 9,2          | 143          | 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       |
|                           | Фрукты свежие (яблоки)                      | 110       | 0,4         | 0,4          | 10,8         | 51,7         | 338/2015 |
| <b>Итого за 10 день</b>   |                                             |           | <b>20,6</b> | <b>19,4</b>  | <b>87,9</b>  | <b>603,7</b> |          |
| <b>Среднее за 10 дней</b> |                                             |           | <b>24,9</b> | <b>23,1</b>  | <b>85,4</b>  | <b>619,7</b> |          |

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова

