


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №21

МО г.Армавир


А.Б.Бахметьев


2024 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г.Армавира «КШПиТ»


В.Н.Серикова

2024 г.

М.П.



Перспективное примерное двухнедельное меню

**для организации питания учащихся от 12 лет и старше за
родительскую плату и учащихся, родитель (родители), законные
представители которых являются участниками СВО
(горячие завтраки) в общеобразовательных учреждениях
МО г. Армавир в 2024 -2025 г.г.**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД - ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ (ЗАВТРАКИ) на 85 руб
для детей за родительскую плату и детей, родитель (родители),
законные представители которых являются участниками СВО

| с 2.09.2024 г | | СЕЗОН ОСЕНЬ-ЗИМА | | Возрастная категория от 12 лет и старше | | | |
|------------------------|---|------------------|--------------------|---|--------------|--------------|----------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг.це | № рецепт |
| | | | Белки | Жиры | Углеводи | | |
| Неделя 1 | Мясо тушеное | 100(50/50) | 15,2 | 17,8 | 2,5 | 225 | 256/2015 |
| День 1 | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом | 180 | 3,8 | 5 | 24,9 | 160,5 | 303/2015 |
| | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 30 | 0,42 | 0,06 | 0,11 | 7,2 | 71/2015 |
| | 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 |
| Итого за 1 день | | 587 | 23,82 | 23,46 | 70,41 | 573,7 | |
| День 2 | 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 |
| Итого за 2 день | | 555 | 34,4 | 26,6 | 90,7 | 601,5 | |
| День 3 | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,3 | 22 | 71/2015 |
| | Рагу из птицы | 200(75/125) | 14,2 | 12,1 | 17,3 | 237 | 289/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| | Кисель плодово-ягодный на натуральной основе витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 23 | 92 | ПР |
| Итого за 3 день | | 580 | 20,7 | 13,1 | 80,5 | 515 | |
| День 4 | 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 |
| | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 30 | 0,42 | 0,06 | 0,11 | 7,2 | 71/2015 |
| | 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 |
| Итого за 4 день | | 587 | 19,92 | 17,66 | 83,41 | 531,2 | |
| День 5 | Фрикадельки из кур со сливочным маслом | 90(80/10) | 10,8 | 18,9 | 6,1 | 239 | 297/2015 |
| | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 7,6 | 16 | 146 | 541/2004 |
| | Помидоры свежие (доп.гарнир) | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,2 | 6,6 | 71/2015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,2 | 0 | 38,8 | 132 | 349/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого за 5 день | | 550 | 21,2 | 27,36 | 99 | 687,6 | |
| Неделя 2 | Гуляш | 100(50/50) | 14,5 | 16,7 | 2,8 | 221 | 260/2015 |
| День 6 | Каша рисовая вязкая со сливочным маслом | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,8 | 133 | 303/2015 |
| | Икра кабачковая (доп.гарнир) | 30 | 0,35 | 1,4 | 2,3 | 23,5 | ПР |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 28 | 115 | 342/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого за 6 день | | 550 | 23,05 | 23,2 | 86,6 | 635,5 | |
| День 7 | 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 | 82 | |
| | Хлеб ржаной иодированный | 30 | 2 | 0,3 | 12,6 | 61 | ПР |
| Итого за 7 день | | 550 | 27,6 | 24,4 | 81 | 672 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| День 8 | Нарезка из свежих помидоров | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,3 | 22 | 71/2015 |
| | Рагу из птицы | 200(75/125) | 14,2 | 12,1 | 17,3 | 237 | 289/2015 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 1,2 | 14,7 | 93 | 379/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого за 8 день | | 580 | 23,7 | 14,3 | 72,2 | 516 | |
| День 9 | Рыба тушеная с томатом и овощами | 100/50 | 14,5 | 7,3 | 5,7 | 157 | 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 |
| Итого за 9 день | | 557 | 21,3 | 12,7 | 65,5 | 455 | |
| День10 | Биточки из мяса говядины 1 категории | 90 | 9,3 | 9,9 | 8 | 127 | 268/2015 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,8 | 6,9 | 16 | 112 | 321/2015 |
| | Огурцы свежие (доп.гарнир) | 30 | 0,42 | 0,06 | 0,11 | 7,2 | 71/2015 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 11 | 65 | 388/2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,4 | 20,1 | 82 | ПР |
| | Хлеб ржаной иодированный | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 82 | ПР |
| Итого за 10 день | | 550 | 19,52 | 17,86 | 72,01 | 475,2 | |
| Среднее за 10 дней | | | 24 | 20 | 80 | 566 | |

Технолог МП "КШПиТ"



В.Г.Свинцова