

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №13

МО г.Армавир



И.Г.Ткаченко

2024 г.

УТВЕРЖДА

Директор МП г.Армавира «КШПГПТ»

В.Н.Серикова



2024 г.

М.П.

Перспективное примерное двухнедельное меню

Для организации питания учащихся от 12 лет и старше за родительскую плату и учащимся, родители (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	№ рецеп
			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	ПР
	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