

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №23

МО г. Армавир



А.Л.Корниенко

2024 г.

М.П.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МП г. Армавира «КШПиТ»

В.Н.Серикова



02.09

2024 г.

М.П.

## Перспективное примерное двухнедельное меню

для организации бесплатного питания учащихся,  
учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и  
из многодетных семей с 7 до 11 лет (завтраки) в  
общеобразовательных учреждениях  
МО г. Армавир в 2024 -2025 г.г.



**Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАК**  
**для детей, детей с ОВЗ и детей из многодетных семей**

| 02.09.2024 СЕЗОН осень-зима |  | Возрастная категория детей от 7 до 11 лет |                     |              |               |                             |             |
|-----------------------------|--|---|---------------------|--------------|---------------|-----------------------------|-------------|
| № рецептуры                 | Наименование блюда   | Выход,г                                   | Пищевые вещества, г |              |               |                             | № рецептуры |
|                             |  |   | Белки               | Жиры         | Углеводы      | Энергетич.ценн<br>ость ккал |             |
| 1                           | 2  | 3   | 4                   | 5            | 6             | 7                           | 8           |
| <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 вязкая гречневая с маслом сливочным                       | 150                                       | 3,2                 | 4,2          | 20,8          | 133                         | 303/2015    |
|                             | 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                                       | 20  | 1,3                 | 0,2          | 8,4           | 41                          | ПР          |
|                             | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>22,8</b>         | <b>25,3</b>  | <b>66,6</b>   | <b>566</b>                  |             |
| <b>День 2</b>               |  |   |                     |              |               |                             |             |
|                             | Нарезка из свежих помидоров                                    | 60  | 0,6                 | 0,1          | 2,2           | 13,2                        | 71/2015     |
|                             | Биточки рыбные   | 100                                       | 7,5                 | 7            | 12            | 145                         | 234/2015    |
|                             | Пюре картофельное со сливочным маслом                          | 150                                       | 3,1                 | 4,9          | 21,9          | 137                         | 312/2015    |
|                             | Кисель плодоваягодный на натуральной основе витаминизированный | 200                                       | 0                   | 0            | 23            | 92                          | ПР          |
|                             | Хлеб ржаной иодированный                                       | 20  | 1,3                 | 0,2          | 8,4           | 41                          | ПР          |
|                             | 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:</b>  |   | <b>15,1</b>         | <b>13</b>    | <b>96,3</b>   | <b>554,2</b>                |             |
| <b>День 3</b>               |  |   |                     |              |               |                             |             |
|                             | Сыр твердый порциями   | 20  | 5,2                 | 5,3          | 0             | 68                          | 15/2015     |
|                             | Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком                   | 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          |
|                             | Хлеб ржаной иодированный                                       | 20  | 1,3                 | 0,2          | 8,4           | 41                          | ПР          |
|                             | Фрукты свежие (яблоки)   | 140                                       | 0,5                 | 0,5          | 13,7          | 66                          | 338/2015    |
|                             | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>35,6</b>         | <b>26,7</b>  | <b>98,1</b>   | <b>638</b>                  |             |
| <b>День 4</b>               |  |   |                     |              |               |                             |             |
|                             | Нарезка из свежих помидоров                                    | 60  | 0,6                 | 0,1          | 2,2           | 13,2                        | 71/2015     |
|                             | Котлета из мяса говядины 1-кат с соусом томатным               | 90(50/40)                                 | 5,4                 | 6,9          | 5,7           | 82                          | 268/2015    |
|                             | Макаронные изделия с маслом сливочным                          | 150                                       | 5,4                 | 5,8          | 30,4          | 195                         | 203/2015    |
|                             | Сок натуральный промышленного производства                     | 200                                       | 1                   | 0            | 23,46         | 92                          | 389/2015    |
|                             | Хлеб ржаной иодированный                                       | 20  | 1,3                 | 0,2          | 8,4           | 41                          | ПР          |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30  | 2,1                 | 0,3          | 15,1          | 60                          | ПР          |
|                             | Ряженка  | 180                                       | 5,2                 | 4,5          | 7,6           | 92                          | 386/2015    |
|                             | Кондитерские изделия промышленного производства                | 25  | 0,1                 | 0,2          | 35,3          | 140                         | П/Р         |
|                             | <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>21,1</b>         | <b>18</b>    | <b>128,16</b> | <b>715,2</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                         | 60/5                                      | 8,3                 | 11,7         | 4,7           | 158                         | 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 ржаной иодированный                                       | 20  | 1,3                 | 0,2          | 8,4           | 41                          | ПР          |
|                             | 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:</b>  |   | <b>17,3</b>         | <b>20,36</b> | <b>96,81</b>  | <b>610,2</b>                |             |



|         |  |            |             |              |              |              |          |
|---------|--|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| День 2  |  |            |             |              |              |              |          |
| День 6  | Икра кабачковая                            | 60         | 0,7         | 2,8          | 4,6          | 47           | ПР       |
|         | Омлет с сыром                              | 130/5      | 16,2        | 26,3         | 2,3          | 312          | 211/2015 |
|         | Кофейный напиток с молоком                 | 200        | 3           | 1,2          | 14,7         | 93           | 379/2015 |
|         | Хлеб ржаной иодированный                   | 20         | 1,3         | 0,2          | 8,4          | 41           | ПР       |
|         | 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:</b>                              |            | <b>23,8</b> | <b>31,3</b>  | <b>58,8</b>  | <b>619</b>   |          |
| День 7  |  |            |             |              |              |              |          |
|         | Нарезка из свежих огурцов                  | 60         | 0,4         | 0,06         | 0,11         | 7,2          | 71/2015  |
|         | Гуляш                                      | 100(50/50) | 14,5        | 16,7         | 2,8          | 221          | 260/2015 |
|         | Каша вязкая рисовая со сливочным маслом    | 150        | 3,2         | 4,2          | 20,8         | 133          | 303/2015 |
|         | Ряженка                                    | 200        | 5,8         | 5            | 8,4          | 102          | 386/2015 |
|         | 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>27,3</b> | <b>26,46</b> | <b>55,61</b> | <b>564,2</b> |          |
| День 8  |  |            |             |              |              |              |          |
|         | Нарезка из свежих помидоров                | 60         | 0,6         | 0,1          | 2,2          | 13,2         | 71/2015  |
|         | Котлеты из кур с соусом томатным           | 90(50/40)  | 9,1         | 9,6          | 10,1         | 164          | 294/2015 |
|         | Каша вязкая пшеничная с маслом сливочным   | 150        | 3,2         | 4,2          | 20,8         | 133          | 303/2015 |
|         | Какао с молоком                            | 200        | 4           | 3,4          | 17,5         | 119          | 382/2015 |
|         | Сыр твердый порциями                       | 20         | 5,2         | 5,3          | 0            | 68           | 15/2015  |
|         | Хлеб ржаной иодированный                   | 20         | 1,3         | 0,2          | 8,4          | 41           | ПР       |
|         | Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,1         | 0,3          | 15,1         | 60           | ПР       |
|         | <b>ИТОГО:</b>                              |            | <b>25,5</b> | <b>23,1</b>  | <b>74,1</b>  | <b>598,2</b> |          |
| День 9  |  |            |             |              |              |              |          |
|         | Нарезка из свежих огурцов                  | 60         | 0,4         | 0,06         | 0,11         | 7,2          | 71/2015  |
|         | Рыба тушеная с томатом и овощами           | 100(50/50) | 9,7         | 4,9          | 3,8          | 105          | 229/2015 |
|         | Пюре картофельное со сливочным маслом      | 150        | 3,1         | 4,9          | 21,9         | 137          | 312/2015 |
|         | Сок натуральный промышленного производства | 200        | 1           | 0            | 23,46        | 92           | 389/2015 |
|         | 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 (яблоки)                     | 140        | 0,5         | 0,5          | 13,7         | 66           | 338/2015 |
|         | <b>ИТОГО:</b>                              |            | <b>18,1</b> | <b>10,86</b> | <b>86,47</b> | <b>508,2</b> |          |
| День 10 |  |            |             |              |              |              |          |
|         | Икра свекольная                            | 60         | 1,3         | 0,1          | 13,2         | 111          | 75/2015  |
|         | Биточки из мяса говядины 1 кат             | 90         | 9,3         | 9,9          | 8            | 127          | 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                   | 20         | 1,3         | 0,2          | 8,4          | 41           | ПР       |
|         | <b>ИТОГО:</b>                              |            | <b>18,4</b> | <b>17,6</b>  | <b>71,7</b>  | <b>516,0</b> |          |
|         | <b>Среднее за 10 дней</b>                  |            | <b>22,5</b> | <b>21,3</b>  | <b>83,3</b>  | <b>588,9</b> |          |
|         | <b>по СанПин завтрак 25%</b>               |            | <b>19,3</b> | <b>19,8</b>  | <b>83,8</b>  | <b>588</b>   |          |

Технолог МП г.Армавира "КШПиТ"

В.Г.Свинцова

