

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ ЛИЦЕЙ №11

МО г. Армавир



А.М.Абелян

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 учащиеся, 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		
<b>Неделя 1</b>	Мясо тушеное	100(50/50)	15,2	17,8	2,5	225	256/2015
<b>День 1</b>	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
<b>Итого за 1 день</b>		<b>587</b>	<b>23,82</b>	<b>23,46</b>	<b>70,41</b>	<b>573,7</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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>Итого за 2 день</b>		<b>555</b>	<b>34,4</b>	<b>26,6</b>	<b>90,7</b>	<b>601,5</b>	
<b>День 3</b>	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
<b>Итого за 3 день</b>		<b>580</b>	<b>20,7</b>	<b>13,1</b>	<b>80,5</b>	<b>515</b>	
<b>День 4</b>	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
<b>Итого за 4 день</b>		<b>587</b>	<b>19,92</b>	<b>17,66</b>	<b>83,41</b>	<b>531,2</b>	
<b>День 5</b>	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
<b>Итого за 5 день</b>		<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>27,36</b>	<b>99</b>	<b>687,6</b>	
<b>Неделя 2</b>	Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
<b>День 6</b>	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
<b>Итого за 6 день</b>		<b>550</b>	<b>23,05</b>	<b>23,2</b>	<b>86,6</b>	<b>635,5</b>	
<b>День 7</b>	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
<b>Итого за 7 день</b>		<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>24,4</b>	<b>81</b>	<b>672</b>	

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
<b>Итого за 8 день</b>		<b>580</b>	<b>23,7</b>	<b>14,3</b>	<b>72,2</b>	<b>516</b>	
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
<b>Итого за 9 день</b>		<b>557</b>	<b>21,3</b>	<b>12,7</b>	<b>65,5</b>	<b>455</b>	
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
<b>Итого за 10 день</b>		<b>550</b>	<b>19,52</b>	<b>17,86</b>	<b>72,01</b>	<b>475,2</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>24</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>566</b>	

Технолог МП "КШПит"

В.Г.Свинцова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190456

Владелец Абеян Арменуи Мартиновна

Действителен с 16.10.2023 по 15.10.2024