

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности начальника

управления образования администрации

муниципального образования

Тихорецкий район

Г.П. Власова

" 29 "

декабря

год



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО "Комбинат "Школьного питания"

Е.Н. Власенко

" 29 "

декабря

2023 год



Циклическое двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений (10-дневная учебная неделя)

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
8.1-200	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,5	386,3
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	685	31,4	46,2	80,9	859,9
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.5-260	Плов	260	27,5	27,2	34,6	493,7
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	905	37,4	31,0	101,1	843,0
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	ИТОГО	350	3,7	3,0	41,8	208,8
	ВСЕГО 1 день	1940	72,5	80,2	223,8	1911,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
12.14-110, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110/30	22,3	24,0	18,3	385,2
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	705	36,7	36,9	111,5	934,0
Обед						
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
9.1-200, 11.2-30	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	32,1	24,8	56,9	578,7
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
	ИТОГО	885	48,8	33,7	127,2	1024,8
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	16,4	89,9
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	375	9,3	13,0	48,5	372,4
	ВСЕГО 2 день	1965	94,8	83,6	287,2	2331,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3
12.6-265	Рагу из птицы	265	19,4	16,1	23,0	315,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	650	31,3	20,3	90,5	755,7
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	17,4	118,3
12.21-100	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0
13.8-185	Каша пшеничная рассыпчатая	185	7,5	9,3	44,0	289,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	88,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	930	33,0	30,1	129,8	934,9
Полдник						
9.2-200, 11.2-30	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,3	27,4	46,1	578,9
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	ИТОГО	430	38,3	27,4	66,3	663,7
	ВСЕГО 3 день	2010	102,6	77,8	286,6	2354,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
7.1-260	Каша жидкая молочная из манной крупы	260	6,8	13,2	35,4	288,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,2
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	680	18,8	26,3	88,1	666,4
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	1040	38,5	22,3	111,1	817,4
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,7	28,7	229,8
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
17.1-40	Сыр (порциями)	40	9,4	11,8	0,0	144,0
	ИТОГО	505	18,3	22,9	65,0	540,9
	ВСЕГО 4 день	2225	75,6	71,5	264,2	2024,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
12.2-115	Шницель рыбный натуральный	115	15,1	11,1	10,0	200,2
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	680	25,5	31,2	97,3	775,6
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,0	2,9	12,0	87,5
12.10-120	Птица, тушеная в соусе	120	18,3	12,5	3,2	212,8
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	16,4	89,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	945	35,3	28,3	114,4	897,8
Полдник						
16.2-150	Пирог Южный	150	11,9	9,8	70,8	419,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	550	19,7	14,8	102,0	620,4
	ВСЕГО 5 день	2175	80,5	74,3	313,7	2293,8

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
7.2-260	Каша жидкая молочная овсяная	260	7,4	15,5	31,3	289,5
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	16,4	89,9
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	600	19,5	32,4	104,4	810,7
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
12.4-115	Шницель	115	14,1	30,0	14,5	387,3
13.4-180	Капуста тушеная	180	3,7	4,6	14,2	119,6
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	940	29,7	38,9	119,6	971,3
Полдник						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	ИТОГО	350	7,3	5,3	47,9	268,3
	ВСЕГО 7 день	1890	56,5	76,6	271,9	2050,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3
12.21-100	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221,0
13.6-185	Каша гречневая рассыпчатая	185	9,8	10,9	43,7	310,9
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	670	35,9	31,3	112,6	959,5
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
10.11-250	Суп картофельный с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.1-115	Биточки рыбные	115	13,4	10,8	16,2	215,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,2
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
	ИТОГО	1050	32,5	27,1	134,1	959,5
Полдник						
9.1-200, 11.2-30	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	32,1	24,8	56,9	578,7
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	430	35,7	28,1	63,3	648,5
	ВСЕГО 8 день	2150	104,1	86,5	310,0	2567,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
12.5-260	Плов	260	27,5	27,2	34,6	493,7
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	745	35,7	28,5	109,8	841,9
Обед						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	1,1	2,6	1,9	37,5
8.3-200	Омлет с сыром	200	23,9	39,2	3,5	463,3
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО	945	39,1	55,0	73,3	951,9
Полдник						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	ИТОГО	305	9,8	16,6	57,8	425,6
	ВСЕГО 9 день	1995	84,6	100,1	240,9	2219,4

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
9.2-200, 11.2-30	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,3	27,4	46,1	578,9
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	625	49,3	33,3	113,9	946,6
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,2	0,2	3,5	20,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.6-265	Рагу из птицы	265	19,4	16,1	23,0	315,0
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
18.1-45	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	45	1,4	5,9	30,9	191,1
	ИТОГО	955	31,4	25,8	131,3	902,0
Полдник						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,7	28,7	229,8
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
	ИТОГО	410	4,9	10,7	38,0	268,0
	ВСЕГО 10 день	1990	85,6	69,8	283,2	2116,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11						
Завтрак						
3.2-100	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	3,5	65,7
12.16-115	Рыба припущенная	115	17,8	8,6	1,0	152,6
13.3-180	Пюре картофельное	180	3,7	5,7	24,5	164,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-35	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	68,4
	ИТОГО	680	29,4	20,2	82,2	631,3
Обед						
2.2-100	Овощи натуральные солёные (огурцы)	100	0,8	0,2	1,7	10,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	2,8	7,9	70,0
12.14-110, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110/30	22,3	24,0	18,3	385,2
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,0	0,4	27,0	128,9
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	ИТОГО	965	34,8	46,6	94,7	953,9
Полдник						
9.3-200, 11.2-30	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	39,3	33,3	42,9	650,5
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	ИТОГО	430	42,5	36,0	47,8	707,2
	ВСЕГО 11 день	2075	106,7	102,8	224,7	2292,4

	ВСЕГО за 10 дней	20415	652,7	633,9	2481,5	19869,5
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ	2042	65,3	63,4	248,2	1987,0