

СОГЛАСОВАНО:

Исполняющий обязанности начальника  
управления образования администрации  
муниципального образования

Тихорецкий район

Г.П. Власова

" 29 " декабря 2023 год



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО "Комбинат Школьного питания"

Е.Н. Власенко

" 29 " декабря 2023 год



Циклическое двухнедельное меню для учащихся 7-11 лет (в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, не являющихся учащимися с ограниченными возможностями здоровья) муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2
8.1-150	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,6	289,7
5.12-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,7	4,5	19,8	129,6
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>23,3</b>	<b>34,3</b>	<b>59,2</b>	<b>633,9</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,2	8,7	67,2
12.5-240	Плов	240	25,4	25,1	31,9	455,7
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>28,0</b>	<b>83,5</b>	<b>725,5</b>
<b>Полдник</b>						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>2,9</b>	<b>29,5</b>	<b>158,1</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>1610</b>	<b>59,5</b>	<b>65,2</b>	<b>172,2</b>	<b>1517,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
12.14-90, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	18,3	19,9	15,4	319,5
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>28,4</b>	<b>29,3</b>	<b>85,4</b>	<b>726,7</b>
<b>Обед</b>						
17.1-30	Сыр (порциями)	30	7,1	8,9	0,0	108,0
10.7.200	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	2,3	9,6	80,7
9.1-150, 11.2-30	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,6	19,2	46,8	458,0
5.10-180	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,8
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>45,4</b>	<b>35,7</b>	<b>103,0</b>	<b>929,0</b>
<b>Полдник</b>						
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>8,1</b>	<b>11,3</b>	<b>45,5</b>	<b>341,0</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1715</b>	<b>81,9</b>	<b>76,3</b>	<b>233,9</b>	<b>1996,7</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
12.6-245	Рагу из птицы	245	17,9	14,9	21,3	291,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>26,4</b>	<b>18,7</b>	<b>64,0</b>	<b>581,6</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
10.9-200	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	13,9	94,6
12.21-90	Гуляш	90	13,1	15,1	2,6	198,9
13.8-155	Каша пшеничная рассыпчатая	155	6,3	7,8	36,9	242,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,0	88,9
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>27,7</b>	<b>26,0</b>	<b>106,9</b>	<b>783,4</b>
<b>Полдник</b>						
9.2-150, 11.2-30	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	28,5	21,2	38,7	458,2
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>29,5</b>	<b>21,2</b>	<b>58,9</b>	<b>543,0</b>
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1710</b>	<b>83,6</b>	<b>65,9</b>	<b>229,8</b>	<b>1908,0</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
------	-----------------------------	-------	---------------------------------------------------------------	--	--	--

№ ТК	наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.1-210	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	5,5	10,7	28,6	232,8
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
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>605</b>	<b>15,3</b>	<b>21,9</b>	<b>72,4</b>	<b>550,3</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.12-200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	5,3	3,3	96,3
12.16-95	Рыба припущенная	95	16,9	9,3	0,9	160,4
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-абрикосовый)	200	1,0	0,0	25,4	105,6
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>875</b>	<b>33,2</b>	<b>20,5</b>	<b>93,4</b>	<b>711,0</b>
<b>Полдник</b>						
7.3-160	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,5	8,2	21,9	175,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>6,0</b>	<b>8,4</b>	<b>45,9</b>	<b>283,6</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>1870</b>	<b>54,5</b>	<b>50,8</b>	<b>211,7</b>	<b>1544,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества
------	-----------------------------	-------	---------------------------------------------------------------

№ ТК	наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
12.2-95	Шницель рыбный натуральный	95	12,5	9,2	8,3	165,4
13.5-155	Рагу из овощей	155	2,6	16,2	12,7	209,6
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>26,3</b>	<b>77,2</b>	<b>626,8</b>
<b>Обед</b>						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
10.6-200	Рассольник ленинградский	200	1,6	2,3	9,6	70,0
12.10-90	Птица, тушеная в соусе	90	13,7	9,4	2,4	159,6
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	16,4	89,9
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>26,8</b>	<b>21,2</b>	<b>92,4</b>	<b>707,0</b>
<b>Полдник</b>						
16.2-100	Пирог Южный	100	7,9	6,5	47,2	279,6
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>15,7</b>	<b>11,5</b>	<b>78,4</b>	<b>480,6</b>
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>1830</b>	<b>62,2</b>	<b>59,0</b>	<b>248,0</b>	<b>1814,4</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал

Неделя 2 День 7						
Завтрак						
7.2-210	Каша жидкая молочная овсяная	210	6,0	12,5	25,3	233,8
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,2	0,1	16,4	89,9
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>15,6</b>	<b>26,2</b>	<b>82,6</b>	<b>651,8</b>
Обед						
2.2-60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.7.200	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	2,3	9,6	80,7
12.4-95	Шницель	95	11,6	24,8	12,0	319,9
13.4-150	Капуста тушеная	150	3,1	3,8	11,8	99,7
5.6-200	Сок фруктовый (яблочно-виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>775</b>	<b>23,7</b>	<b>32,0</b>	<b>99,6</b>	<b>801,1</b>
Полдник						
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>5,2</b>	<b>35,6</b>	<b>217,6</b>
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>1590</b>	<b>46,4</b>	<b>63,4</b>	<b>217,8</b>	<b>1670,5</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 8</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
12.21-90	Гуляш	90	13,1	15,1	2,6	198,9
13.6-155	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,2	9,1	36,6	260,5
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>29,4</b>	<b>27,4</b>	<b>80,4</b>	<b>736,7</b>
<b>Обед</b>						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
10.11-200	Суп картофельный с клецками	200	4,9	3,7	24,4	185,7
12.1-95	Биточки рыбные	95	11,1	8,9	13,4	178,1
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,2
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>885</b>	<b>26,0</b>	<b>21,2</b>	<b>108,4</b>	<b>767,2</b>
<b>Полдник</b>						
9.1-150, 11.2-30	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,6	19,2	46,8	458,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>28,2</b>	<b>22,5</b>	<b>53,2</b>	<b>527,8</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1820</b>	<b>83,6</b>	<b>71,1</b>	<b>242,0</b>	<b>2031,7</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
12.5-240	Плов	240	25,4	25,1	31,9	455,7
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
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>650</b>	<b>30,8</b>	<b>26,0</b>	<b>90,7</b>	<b>723,7</b>
<b>Обед</b>						
3.7-60	Икра кабачковая консервированная	60	0,8	4,2	4,4	58,2
10.8-200	Суп крестьянский с крупой	200	0,9	2,1	1,5	30,0
8.3-150	Омлет с сыром	150	17,9	29,4	2,6	347,5
5.10-180	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	91,8
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>30,1</b>	<b>41,2</b>	<b>57,4</b>	<b>726,9</b>
<b>Полдник</b>						
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>285</b>	<b>8,3</b>	<b>13,6</b>	<b>47,9</b>	<b>351,7</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1695</b>	<b>69,2</b>	<b>80,8</b>	<b>196,0</b>	<b>1802,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
9.2-150, 11.2-30	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	28,5	21,2	38,7	458,2
5.12-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,7	4,5	19,8	129,6
1.3-110	Мандарин	110	0,8	0,2	7,5	38,1
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>37,5</b>	<b>26,3</b>	<b>88,6</b>	<b>735,3</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,2	8,7	67,2
12.6-245	Рагу из птицы	245	17,9	14,9	21,3	291,2
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>26,8</b>	<b>21,7</b>	<b>104,4</b>	<b>735,0</b>
<b>Полдник</b>						
7.3-160	Каша рисовая молочная жидкая	160	3,5	8,2	21,9	175,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>3,8</b>	<b>8,2</b>	<b>31,2</b>	<b>213,3</b>
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>1685</b>	<b>68,1</b>	<b>56,2</b>	<b>224,2</b>	<b>1683,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
12.16-95	Рыба припущенная	95	16,9	9,3	0,9	160,4
13.3-150	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>24,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,9</b>	<b>509,2</b>
<b>Обед</b>						
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
10.3-200	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	2,2	6,3	56,0
12.14-90, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	18,3	19,9	15,4	319,5
13.5-155	Рагу из овощей	155	2,6	16,2	12,7	209,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	9,3	38,2
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>805</b>	<b>28,0</b>	<b>39,0</b>	<b>76,2</b>	<b>781,7</b>
<b>Полдник</b>						
9.3-150, 11.2-30	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	30,0	25,6	36,3	511,9
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>33,2</b>	<b>28,3</b>	<b>41,2</b>	<b>568,6</b>
	<b>ВСЕГО 11 день</b>	<b>1740</b>	<b>85,9</b>	<b>85,0</b>	<b>178,3</b>	<b>1859,5</b>

	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>17265</b>	<b>609,0</b>	<b>588,7</b>	<b>2153,9</b>	<b>17829,1</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>1727</b>	<b>60,9</b>	<b>58,9</b>	<b>215,4</b>	<b>1782,9</b>