

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования администрации муниципального образования Тихорецкий район  
Т. Г. Власова



" 12 " августа 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор  
ООО "Комбинат "Школьного питания"  
Е.Н. Власенко



" 12 августа 2024 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
<b>Неделя 1 День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>675</b>	<b>30,7</b>	<b>46,1</b>	<b>77,0</b>	<b>840,4</b>
<b>Обед</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.13-250	Суп с клецками	250	6,1	4,6	30,5	232,1
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>865</b>	<b>31,7</b>	<b>45,9</b>	<b>121,4</b>	<b>1073,7</b>
<b>Полдник</b>						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
5.4-200	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	4,9	56,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>530</b>	<b>34,9</b>	<b>27,6</b>	<b>69,8</b>	<b>666,4</b>
	<b>ВСЕГО 1 день</b>	<b>2070</b>	<b>97,3</b>	<b>119,6</b>	<b>268,2</b>	<b>2580,5</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>						
3.1-100	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	2,3	1,5	32,9
12.14-110, 11.3-30	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110/30	22,3	24,0	18,3	385,2
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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>695</b>	<b>32,8</b>	<b>32,8</b>	<b>93,6</b>	<b>811,6</b>
<b>Обед</b>						
10.7.250	Суп картофельный с бобовыми	250	3,5	2,9	12,0	100,9
9.2-230	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	36,4	27,1	49,5	585,5
5.13-200	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>57,4</b>	<b>48,3</b>	<b>117,4</b>	<b>1147,1</b>
<b>Полдник</b>						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>7,6</b>	<b>17,6</b>	<b>61,7</b>	<b>460,1</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	<b>1965</b>	<b>97,8</b>	<b>98,7</b>	<b>272,7</b>	<b>2418,8</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>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
12.6-250	Рагу из птицы	250	18,3	15,2	21,7	297,2
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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>655</b>	<b>29,2</b>	<b>23,2</b>	<b>86,9</b>	<b>682,5</b>
<b>Обед</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>30,7</b>	<b>27,2</b>	<b>123,9</b>	<b>845,6</b>
<b>Полдник</b>						
1.2-150	Яблоко печеное	150	0,5	0,3	36,9	152,1
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,7	0,3	9,8	44,3
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>2,1</b>	<b>4,5</b>	<b>67,3</b>	<b>323,8</b>
	<b>ВСЕГО 3 день</b>	<b>1965</b>	<b>62,0</b>	<b>54,9</b>	<b>278,1</b>	<b>1851,9</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.4-250	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,3	13,1	44,9	324,2
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>25,9</b>	<b>92,1</b>	<b>668,7</b>
<b>Обед</b>						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
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
13.10-180	Рагу из овощей с кашей	180	4,6	15,1	32,9	291,4
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>39,4</b>	<b>35,3</b>	<b>110,0</b>	<b>937,5</b>
<b>Полдник</b>						
7.5-200	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>14,9</b>	<b>9,1</b>	<b>49,9</b>	<b>353,4</b>
	<b>ВСЕГО 4 день</b>	<b>1940</b>	<b>71,1</b>	<b>70,3</b>	<b>252,0</b>	<b>1959,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 1 День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
12.2-115	Шницель рыбный натуральный	115	15,1	11,1	10,0	200,2
13.9-180	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	180	3,7	5,2	19,3	142,2
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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>25,4</b>	<b>17,4</b>	<b>98,2</b>	<b>656,9</b>
<b>Обед</b>						
3.10-100	Салат из свежих помидоров	100	1,1	4,3	4,6	61,9
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	2,8	212,8
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1045</b>	<b>35,8</b>	<b>28,0</b>	<b>130,2</b>	<b>961,8</b>
<b>Полдник</b>						
8.2-1	Яйцо вареное	48	6,1	5,5	0,3	75,6
3.6-100	Икра свекольная	100	2,3	0,2	22,8	185,3
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>388</b>	<b>11,2</b>	<b>6,3</b>	<b>53,8</b>	<b>401,8</b>
	<b>ВСЕГО 5 день</b>	<b>2103</b>	<b>72,4</b>	<b>51,7</b>	<b>282,2</b>	<b>2020,5</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
7.2-250	Каша жидкая молочная овсяная	250	7,0	14,9	29,5	275,3
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
1.1-100	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>12,9</b>	<b>25,1</b>	<b>89,5</b>	<b>651,9</b>
<b>Обед</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
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
13.5-180	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>940</b>	<b>29,3</b>	<b>52,7</b>	<b>113,2</b>	<b>1066,3</b>
<b>Полдник</b>						
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>475</b>	<b>15,8</b>	<b>17,5</b>	<b>48,5</b>	<b>413,8</b>
	<b>ВСЕГО 6 день</b>	<b>2040</b>	<b>58,0</b>	<b>95,3</b>	<b>251,2</b>	<b>2132,0</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
12.23-100	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,1	3,3	164,0
13.2.180	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7,0	36,5	234,8
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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>655</b>	<b>29,1</b>	<b>24,5</b>	<b>81,0</b>	<b>633,6</b>
<b>Обед</b>						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
10.13-250	Суп 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	15,0	60,1
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	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>1140</b>	<b>33,4</b>	<b>26,5</b>	<b>149,0</b>	<b>1026,0</b>
<b>Полдник</b>						
7.4-210	Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	5,3	11,0	37,7	272,3
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>12,6</b>	<b>14,6</b>	<b>68,6</b>	<b>459,3</b>
	<b>ВСЕГО 7 день</b>	<b>2255</b>	<b>75,1</b>	<b>65,6</b>	<b>298,6</b>	<b>2118,9</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>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
12.5-220	Плов	220	17,6	40,3	29,1	550,4
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>25,0</b>	<b>41,1</b>	<b>87,5</b>	<b>823,3</b>
<b>Обед</b>						
10.12-250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,8	6,6	4,1	120,4
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
17.3-50	Бутерброд с маслом	50	3,0	9,4	18,6	170,0
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>840</b>	<b>43,5</b>	<b>61,0</b>	<b>59,8</b>	<b>978,9</b>
<b>Полдник</b>						
3.7-125	Зразы картофельные	125	2,9	17,3	17,0	258,1
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.1-40	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	78,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>6,5</b>	<b>17,7</b>	<b>53,0</b>	<b>421,1</b>
	<b>ВСЕГО 8 день</b>	<b>1800</b>	<b>75,0</b>	<b>119,8</b>	<b>200,3</b>	<b>2223,3</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 9</b>						
<b>Завтрак</b>						
9.1-230	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	200/30	31,3	24,5	55,1	562,7
5.12-200	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,2	5,0	22,0	144,0
1.3-110	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
14.2-50	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,5	117,2
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>705</b>	<b>43,6</b>	<b>30,5</b>	<b>127,7</b>	<b>958,8</b>
<b>Обед</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	2,8	10,9	84,0
12.6-220	Рагу из птицы	220	16,1	13,4	19,1	261,5
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
18.1-45	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	45	1,4	5,9	30,9	191,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>	<b>27,2</b>	<b>23,4</b>	<b>138,2</b>	<b>892,1</b>
<b>Полдник</b>						
7.3-210	Каша рисовая молочная жидкая	210	4,6	10,7	28,7	229,8
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>460</b>	<b>11,5</b>	<b>13,7</b>	<b>58,1</b>	<b>403,7</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>2075</b>	<b>82,3</b>	<b>67,6</b>	<b>324,0</b>	<b>2254,6</b>

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
<b>Неделя 2 День 10</b>						
<b>Завтрак</b>						
3.9-100	Салат витаминный	100	1,6	4,2	3,8	60,4
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
5.7-200	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
14.1-25	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	9,9	48,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>670</b>	<b>28,6</b>	<b>19,3</b>	<b>78,6</b>	<b>606,5</b>
<b>Обед</b>						
2.1-100	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	2,8	7,9	70,0
12.14-110, 11.5-30	Тефтели с соусом томатным	110/30	22,6	23,9	18,7	387,6
13.1-180	Рис отварной	180	4,0	6,5	40,8	237,1
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>965</b>	<b>36,4</b>	<b>34,2</b>	<b>129,2</b>	<b>985,9</b>
<b>Полдник</b>						
9.3-230	Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	39,7	30,7	45,4	639,0
1.3-110	Апельсины	200	1,8	0,4	16,2	86,0
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>630</b>	<b>45,1</b>	<b>34,4</b>	<b>68,0</b>	<b>794,8</b>
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>2265</b>	<b>110,1</b>	<b>87,9</b>	<b>275,8</b>	<b>2387,2</b>

	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>20478</b>	<b>691,0</b>	<b>743,5</b>	<b>2703,1</b>	<b>21947,3</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ</b>	<b>2048</b>	<b>69,1</b>	<b>74,4</b>	<b>270,3</b>	<b>2194,7</b>