

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
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
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
	ИТОГО	540	23,3	34,3	59,2	633,9
Обед						
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
	ИТОГО	770	32,7	28,0	83,5	725,5
Полдник						
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
	ИТОГО	300	3,5	2,9	29,5	158,1
	ВСЕГО 1 день	1610	59,5	65,2	172,2	1517,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
3.2-60	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
	ИТОГО	580	28,4	29,3	85,4	726,7
Обед						
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
	ИТОГО	770	45,4	35,7	103,0	929,0
Полдник						
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
	ИТОГО	365	8,1	11,3	45,5	341,0
	ВСЕГО 2 день	1715	81,9	76,3	233,9	1996,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
3.6-60	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
	ИТОГО	555	26,4	18,7	64,0	581,6
Обед						
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
	ИТОГО	775	27,7	26,0	106,9	783,4
Полдник						
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
	ИТОГО	380	29,5	21,2	58,9	543,0
	ВСЕГО 3 день	1710	83,6	65,9	229,8	1908,0

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

№ ТК	наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
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
	ИТОГО	605	15,3	21,9	72,4	550,3
Обед						
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
	ИТОГО	875	33,2	20,5	93,4	711,0
Полдник						
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
	ИТОГО	390	6,0	8,4	45,9	283,6
	ВСЕГО 4 день	1870	54,5	50,8	211,7	1544,9

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

№ ТК	наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	Ккал
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
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
	ИТОГО	560	19,7	26,3	77,2	626,8
Обед						
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
	ИТОГО	770	26,8	21,2	92,4	707,0
Полдник						
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
	ИТОГО	500	15,7	11,5	78,4	480,6
	ВСЕГО 5 день	1830	62,2	59,0	248,0	1814,4

№ 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
	ИТОГО	515	15,6	26,2	82,6	651,8

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
	ИТОГО	775	23,7	32,0	99,6	801,1

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
	ИТОГО	300	7,1	5,2	35,6	217,6
	ВСЕГО 7 день	1590	46,4	63,4	217,8	1670,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
3.6-60	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
	ИТОГО	555	29,4	27,4	80,4	736,7
Обед						
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
	ИТОГО	885	26,0	21,2	108,4	767,2
Полдник						
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
	ИТОГО	380	28,2	22,5	53,2	527,8
	ВСЕГО 8 день	1820	83,6	71,1	242,0	2031,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
2.2-60	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
	ИТОГО	650	30,8	26,0	90,7	723,7
Обед						
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
	ИТОГО	760	30,1	41,2	57,4	726,9
Полдник						
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
	ИТОГО	285	8,3	13,6	47,9	351,7
	ВСЕГО 9 день	1695	69,2	80,8	196,0	1802,3

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
9.2-150, 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
	ИТОГО	520	37,5	26,3	88,6	735,3
Обед						
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
	ИТОГО	805	26,8	21,7	104,4	735,0
Полдник						
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
	ИТОГО	360	3,8	8,2	31,2	213,3
	ВСЕГО 10 день	1685	68,1	56,2	224,2	1683,6

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
Неделя 2 День 11						
Завтрак						
3.2-60	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
	ИТОГО	555	24,7	17,7	60,9	509,2
Обед						
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
	ИТОГО	805	28,0	39,0	76,2	781,7
Полдник						
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
	ИТОГО	380	33,2	28,3	41,2	568,6
	ВСЕГО 11 день	1740	85,9	85,0	178,3	1859,5

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