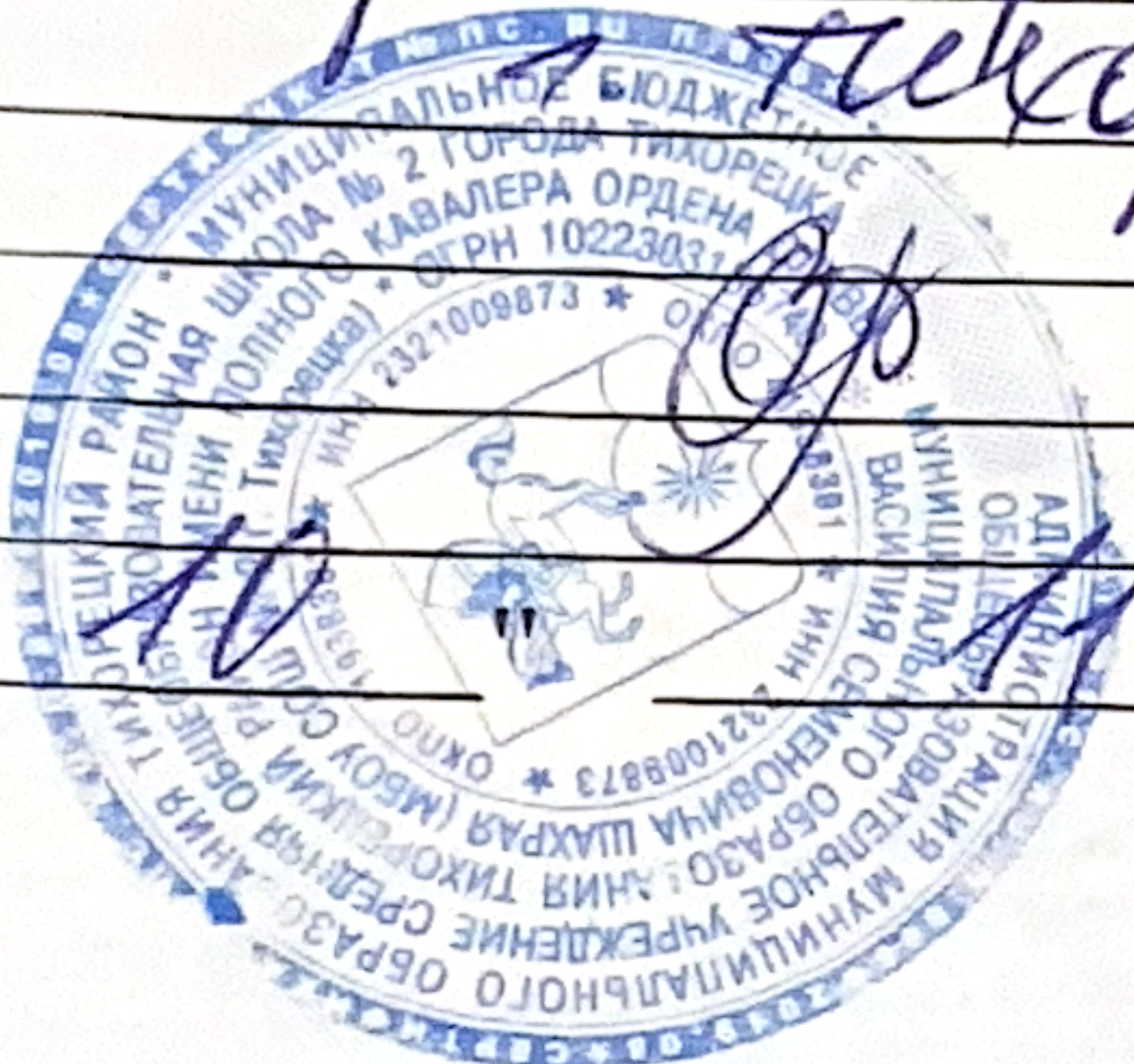


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №2  
Тихорецкая  
В.В. Бунова  
2025 год



УТВЕРЖДЕНО:

Директор

ООО "Комбинат Школьного питания"

В.А. Томин



"10" ноября 2025 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  
(сезон зимне-весенний)



Х•ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Педея 1 Ден	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	<b>540</b>	<b>23,3</b>	34,3	59,2	<b>633,9</b>
	Обед					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,7	0,1	2,1	12,0
10.13-200	Суп с клецками	200	4,9	3,7	24,4	185,7
12.22-200	Плов из отварной говядины	200	19,5	17,5	24,6	347,2
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ПТОГО	755	34,9	32,4	97,5	<b>869,8</b>
	Полдник					
9.1-180	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,5	19,2	43,1	440,4
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
	ПТОГО	<b>480</b>	<b>28,1</b>	22,3	57,8	<b>544,1</b>
	ВСЕГО 1 день	1775	86,3	89,0	<b>214,5</b>	2047,8

№ 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
13.3-150	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>	580	26,1	28,3	75,4	<b>668,3</b>
	Обед					
10.7.200	Суп картофельный с бобовыми	200	2,8	2,3	9,6	80,7
9.2-180	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	28,5	21,2	38,7	458,2
5.10-200	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0
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>	750	42,4	<b>29,5</b>	98,0	<b>840,3</b>
	Полдник					
3.7-105	Зразы картофельные	105	2,4	14,5	14,3	216,8
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	5,6	14,7	49,2	<b>371,9</b>
	<b>ВСЕГО 2 день</b>	1665	74,1	72,5	<b>222,6</b>	<b>1880,5</b>

№ 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
12.6-200	Пагу из птицы	200	14,6	12,2	17,4	237,7
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
14.2-30	Хлеб пшеиичный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
	ИТОГО	530	23,7	18,6	73,8	613,0
	Обед					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
10.2-200	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	2,2	8,7	67,2
12.23-90	Гуляш из отварной говядины	90	12,1	12,7	3,0	147,6
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
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	875	26,8	23,7	110,2	747,7
	Полдник					
1.2-100	Яблоко печеное	100	0,3	0,2	24,6	101,4
5.14-200	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0,7	0,3	9,8	44,3
18.1-20	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	20	0,6	2,6	13,7	84,9
	ИТОГО	320	3,6	3,1	48,1	230,6
	ВСЕГО 3 день	1725	52,1	45,4	232,1	1591,3



N•ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж		Ккал
	Педея 1 Ден	4				
	Завтрак					
7.4-210	Каша вязкая молоиная из риса и пшена	210	5,3	11,0	37,7	272,3
5.1-200	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,1
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
17.2-75	Бутерброд с сыром	75	8,7	12,5	22,3	235,5
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	ИТОГО	605	16,4	23,9	91,0	<b>650,0</b>
	Обед					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (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
13.10-155	Рагу из овощей с кашей	155	4,0	13,0	28,3	250,9
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
	ПТОГО	780	33,7	28,3	<b>91,5</b>	<b>777,6</b>
	Полдник					
7.5-150	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	2,9	10,8	90,0
	Йогурт м.д.ж. 2,5% в промышленной упаковке	200	6,8	5,0	11,0	116,2
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
	ИТОГО	380	12,3	8,1	<b>36,5</b>	<b>276,5</b>
	ВСЕГО 4 день	<b>1765</b>	62,4	<b>60,3</b>	<b>219,0</b>	<b>1704,1</b>



Х°. ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Неделя 1 День 5	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
13.9-150	Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушеная)	150	2,9	4,1	15,2	112,3
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	555	20,0	14,2	79,7	529,5
	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	2,1	159,6
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
5.16-200	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	21,7	110,7
14.2-40	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,3	19,6	93,7
14.1-30	Хлеб ржаиой	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	870	27,9	21,6	107,2	774,8
	Полдник					
8.2-1	Яйцо вареное	48	6,1	5,5	0,3	75,6
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	14,9	62,7
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	338	9,7	6,1	40,8	308,2
	ВСЕГО 5 день	1763	57,6	41,9	227,7	1612,5



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Неделя 2 День	6				
	Завтрак					
7.2-200	Каша жидкая молочная овсяная	200	5,6	11,9	23,6	220,2
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
17.3-40	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,0
14.1-20	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>10,6</b>	<b>20,1</b>	<b>77,9</b>	<b>553,0</b>
	Обед					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (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
13.5-155	Рагу из овощей	155	2,6	16,2	12,7	209,6
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,6</b>	<b>44,0</b>	<b>93,3</b>	<b>880,2</b>
17.2-65	Бутерброд с сыром	65	7,5	10,8	19,3	204,1
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>465</b>	<b>14,6</b>	<b>15,8</b>	<b>45,5</b>	<b>382,4</b>
	<b>ВСЕГО 6 день</b>	<b>1805</b>	<b>48,8</b>	<b>79,9</b>	<b>216,7</b>	<b>1815,6</b>



N. • ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Неделя 2 День	7				
	Завтрак					
3.6-60	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2
12.23-90	Гуляш из отварной говядины	90	12,1	12,7	3,0	147,6
13.2-150	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5,8	30,4	195,7
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	<b>550</b>	<b>25,6</b>	21,7	74,6	620,6
	Обед					
3.2-60	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	2,1	39,4
10.13-200	Суп 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	15,0	60,1
17.3-40	Бутерброд с маслом	40	2,4	7,5	14,9	136,0
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО	875	25,6	28,4	<b>110,2</b>	<b>838,3</b>
	Полдник					
7.4-160	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	4,0	8,4	28,7	207,5
14.2-30	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,7	70,3
5.3-200	Какао с молоком	200	3,6	3,3	6,4	69,8
	ИТОГО	390	9,8	<b>11,9</b>	<b>49,8</b>	<b>347,6</b>
	ВСЕГО 7 день	1815	<b>61,0</b>	<b>62,0</b>	<b>234,6</b>	<b>1806,5</b>



№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Неделя 2 День	8				
	Завтрак					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,0	6,0
12.22-200	Плов из отварной говядины	200	19,5	17,5	24,6	347,2
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
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	<b>510</b>	<b>24,5</b>	18,0	68,4	<b>547,4</b>
	Обед					
10.12-200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,2	5,3	3,3	96,3
8.3-150	Омлет с сыром	150	17,9	29,4	2,6	347,5
5.10-200	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,0
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	720	35,2	40,7	<b>55,6</b>	<b>745,2</b>
	Полдник					
3.7-105	Зразы картофельные	105	2,4	14,5	14,3	216,8
5.6-200	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8
14.1-30	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	11,9	58,7
	ИТОГО	335	5,4	14,8	<b>46,4</b>	<b>360,3</b>
	ВСЕГО 8 день	1565	65,1	73,5	<b>170,4</b>	<b>1652,9</b>



Г« ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Педея 2 Ден	9				
	<b>Завтрак</b>					
9.1-180	Пудинг из творога запеченный с молоком сгущенным	150/30	24,5	19,2	43,1	440,4
5.12-180	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	4,7	4,5	19,8	129,6
1.3-100	Мандарины	100	0,9	0,2	8,1	43,0
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>510</b>	<b>33,6</b>	24,3	93,6	722,4
	<b>Обед</b>					
2.2-60	Овощи натуральные солёные (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
12.6-200	Рагу из гiтицы	200	14,6	12,2	17,4	237,7
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
18.1-30	Кондитерское изделие (печенье сахарное) пром. производства	30	0,9	3,9	20,6	127,4
	<b>иТОГО</b>	<b>760</b>	<b>23,1</b>	19,4	<b>112,9</b>	<b>733,1</b>
	<b>Полдник</b>					
7.3-160	Каша рисовая молочглая жидкая	160	3,5	8,2	21,9	175,1
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>8,9</b>	<b>11,1</b>	41,5	<b>302,1</b>
	<b>ВСЕГО 9 день</b>	<b>1660</b>	65,6	54,8	<b>248,0</b>	1757,6



Х•ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества, энергия, витамины и минеральные вещества			
			Б	Ж	У	Ккал
	Педея 2 Ден	10				
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>24,7</b>	<b>17,7</b>	<b>60,9</b>	<b>509,2</b>
	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, 11.5-30	Тефтели с соусом томатным	90/30	18,6	19,8	15,8	321,9
13.1-150	Рис отварной	150	3,3	5,4	34,0	197,6
5.2-200	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	62,1
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>800</b>	<b>29,0</b>	<b>28,1</b>	<b>103,8</b>	<b>796,0</b>
	Полдник					
9.3-180	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/30	31,1	24,0	35,5	500,1
1.3-100	Мандарины	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>580</b>	<b>36,5</b>	<b>27,7</b>	<b>58,1</b>	<b>655,9</b>
	<b>ВСЕГО 10 день</b>	<b>1935</b>	<b>90,2</b>	<b>73,5</b>	<b>222,8</b>	<b>1961,1</b>
	<b>ВСЕГО за 10 дней</b>	<b>17473</b>	<b>573,0</b>	<b>579,3</b>	2208,4	17829,9
	<b>СРЕДНЕЕ ЗАЧЕТО</b>	1747	57,3	57,9	220,8	1783,0