



უწვევრჯდაიო

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Тбилисский район

Н.Е. Плавко

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТБИЛИССКИЙ РАЙОН**

ст-ца Тбилисская
2022 года

1 день				242,57
Завтрак	гр	цена за 1кг	сумма, руб	
Бутерброд с сыром и маслом сл.	50		13,70	
масло слив	5	688,5	3,44	
сыр российский	15	557,5	8,36	
хлеб пшеничный или батон	30	63	1,89	
Каша жидкая молоч. из манной крупы	210		16,87	
молоко свеж	100	73,11	7,31	
сахар песок	6	78	0,47	
манная крупа	31	71,25	2,21	
масло слив	10	688,5	6,89	
Кофейный напиток на молоке	200		11,94	
молоко свеж	100	73,11	7,31	
сахар песок	10	78	0,78	
Кофейный напиток	5	770	3,85	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64	
итого	510		46,03	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)огурец	100		10,45	
солёные огурцы	110	95	10,45	
Щи из свежей капусты с картофелем	250		13,24	
картофель	30	100	3,00	
капуста св. белокачан	50	85	4,25	
лук	10	82	0,82	
морковь	10	100	1,00	
томат	3	241,25	0,72	
масло слив	5	688,5	3,44	
котлеты мясные	100		58,44	
говядина	83	650	53,95	
молоко или вода	20	73,11	1,46	
хлеб пшеничный	7	63	0,44	
сухари	13	121	1,57	
масло растит	3	173,91	0,52	
лук репчатый	6	82	0,49	
Каша вязкая (пшеничная)	180		6,49	
крупа пшеничная	35	67,5	2,36	
масло слив	6	688,5	4,13	
Кисломол.продукт (йогурт питев. 2,5%)	200	129,5	25,90	
Фрукты свежие	100	55	5,50	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	1020		130,03	
полдник				
яйцо вареное	40	20	20,00	
Булочка ,2шт	100	220	22,00	
Молоко в упаковке тетрапак	200	122,5	24,50	
итого	340		66,50	
			274,01	руб
Завтрак 2 день				

Овощи порционно (капуста квашенная)	100		12,21
капуста квашен	116	95	11,02
лук репчат	2	82	0,16
сахар	2	78	0,16
масло растительное	5	173,91	0,87
Гуляш	120		60,25
говядина	88	650	57,20
масло растительное	5	173,91	0,87
лук репчат	10	82	0,82
томат	5	241,25	1,21
мука	3	53	0,16
Макаронные изделия отварные	180		11,31
Макаронные изделия	63	102,22	6,44
масло слив	7	688,5	4,82
соль	2	26	0,05
Кисель из сока плодового	200		4,61
сок фруктофый	60	43	2,58
крахмал	10	125	1,25
сахар	10	78	0,78
Хлеб пшеничный	30	63	1,89
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64
итого	650		91,91
обед			
овощи порционно (солёный помидор)	100		13,75
помидор солёный	110	125	13,75
Суп картофельный с бобовыми	250		11,89
горох колотый	20	66,25	1,33
картофель	50	100	5,00
лук репчатый	10	82	0,82
морковь	13	100	1,30
масло слив	5	688,5	3,44
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120		63,61
филе трески	105	524	55,02
мука пшеничная	3	53	0,16
масло растительное	5	173,91	0,87
сыр российск	2,5	557,5	1,39
масло слив	5	688,5	3,44
сметана	10	256,25	2,56
мука пшеничная	3	53	0,16
Картофельное пюре	180		21,40
картофель	153	100	15,30
молоко	27	73,11	1,97
масло слив	6	688,5	4,13
Чай с сахаром	200		1,78
чай заварка	0,8	760	0,61
сахар песок	15	78	1,17
Фрукты свежие	100	55	5,50
Кондитерское изделие - печенье	22	130	2,86
Хлеб пшеничный	60	63	3,78
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45

итого	1062		127,02	
ПОЛДНИК				
Лапшевник с творогом	150		23,08	
лапша	37,5	102,22	3,83	
творог	50	256,25	12,81	
сахар	5	78	0,39	
масло растительное	3	173,91	0,52	
сухари	3	121	0,36	
масло слив	6	688,5	4,13	
сметана	4	256,25	1,03	
Сок фруктовый	200	160	32,00	
Итого	350		55,08	
3 день			249,55	руб
Завтрак				
Икра свекольная	100		13,10	
свекла	78	95	7,41	
лук репчатый	11	82	0,90	
масло растительное	5	173,91	0,87	
томат	16	241,25	3,86	
сахар	0,75	78	0,06	
Плов из птицы	185		62,73	
птица	107	451	48,26	
масло слив	8	688,5	5,51	
лук репчатый	8	82	0,66	
морковь	8	100	0,80	
томат паста	5	241,25	1,21	
рис	45	140	6,30	
Чай с сахаром	200		1,78	
сахар	15	78	1,17	
чай заварка	0,8	760	0,61	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64	
итого	535		81,13	
обед				
Рассольник ленинградский с перловой крупой	250		14,11	
масло слив	5	688,5	3,44	
огурцы солен	15	95	1,43	
перловка	5	66,25	0,33	
картофель	75	100	7,50	
лук репчатый	5	82	0,41	
морковь	10	100	1,00	
Запеканка из творога с молоком сгущ.	180		71,77	
творог	141	383,5	54,07	
манная крупа	10	71,25	0,71	
сахар	12	78	0,94	
яйцо	6	20	3,33	
масло слив	6	688,5	4,13	
сметана	6	256,25	1,54	
сгущен молоко	20	352,63	7,05	

Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200	129,5	25,90	
фрукты апельсин	200	55	11,00	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	920		129,01	
полдник				
Сыр порциями	20	557,5	11,15	
Суп молочный с макаронными изделиями	200		14,92	
молоко	100	73,11	7,31	
макароны	16	102,22	1,64	
масло слив	8	688,5	5,51	
сахар	6	78	0,47	
Какао с молоком	200		10,81	
какао порошок	4	680	2,72	
сахар	10	78	0,78	
молоко	100	73,11	7,31	
Хлеб пшеничный	40	63	2,52	
итого	460		39,40	
4 день			262,56	руб
Завтрак				
Горошек зеленый консервированный	100		32,13	
Горошек зеленый консервированный	153	210	32,13	
Шницель рыбный натуральный	100		52,96	
филе трески	90	524	47,16	
лук репчат	5	82	0,41	
яйцо	4	20	2,50	
молоко или вода	7	73,11	0,51	
сухари	11	121	1,33	
масло растительное	6	173,91	1,04	
Картофель отварной	180		22,13	
масло слив	6	688,5	4,13	
Картофель	180	100	18,00	
Сок фруктовый	200	43	8,60	
Кондитерское изделие - печенье	22	130	2,86	
Фрукты свежие	100	55	5,50	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64	
итого	752		127,70	
обед				
Овощи натуральные (по сезону)помидор	100		13,75	
соленый помидор	110	125	13,75	
Борщ с капустой и картофелем	250		11,45	
свекла	40	95	3,80	
Картофель	20	100	2,00	
капуста св	20	85	1,70	
лук репчат	10	82	0,82	
морковь	13	100	1,30	
масло растительное	5	173,91	0,87	

	сахар	3	78	0,23
	томат	3	241,25	0,72
Мясо духовое		200		66,49
	говядина	83	650	53,95
	картофель	100	100	10,00
	лук репчат	6	82	0,49
	морковь	10	100	1,00
	масло растительное	6	173,91	1,04
Кофейный напиток на молоке		200		11,94
	молоко	100	73,11	7,31
	кофейный напиток	5	770	3,85
	сахар	10	78	0,78
Хлеб пшеничный		60	63	3,78
Хлеб ржаной		30	81,75	2,45
итого		840		109,86
полдник				
Оладьи с молоком сгущ		150		19,49
	мука	61	53	3,23
	яйцо	5	20	2,50
	молоко свеж	61	73,11	4,46
	молоко сгущенное	20	352,63	7,05
	сахар	2	78	0,16
	дрожжи	1	2090,91	2,09
Чай с молоком		200		5,51
	молоко свеж	51	73,11	3,73
	чай	0,8	760	0,61
	сахар	15	78	1,17
итого		350		25,00
5 день				334,00 руб
Завтрак				
Икра кабачковая		100		21,39
	икра кабачковая	100	213,88	21,39
Печень по-строгановски		120		55,88
	печень говяжья	156	320	49,92
	масло растительное	6	173,91	1,04
	масло сливочн	1	688,5	0,69
	сметана	12,5	256,25	3,20
	мука	3,5	53	0,19
	лук репчат	10	82	0,82
	соль	0,8	26	0,02
Каша вязкая (гречневая)		180		9,98
	гречка	45	130	5,85
	масло сливочн	6	688,5	4,13
Компот из сухофруктов		200		3,36
	смесь сухофруктов	20	129	2,58
	сахар	10	78	0,78
Фрукты свежие		100	55	5,50
Хлеб пшеничный		50	63	3,15
Хлеб ржаной		40	81,75	3,27
итого		790		102,53

обед				
Овощи натуральные (по сезону)огурец	100		10,45	
солен огурец	110	95	10,45	
Суп с мак. изд. и картофелем	250		9,57	
масло растительное	5	173,91	0,87	
макарон изд.	12,5	102,22	1,28	
картофель	50	100	5,00	
лук репчат	10	82	0,82	
морковь	10	100	1,00	
томат	2,5	241,25	0,60	
Птица отварная	100		61,35	
Птица	128	451	57,73	
лук репчат	2,2	82	0,18	
масло слив	5	688,5	3,44	
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180		22,37	
масло растительное	8,4	173,91	1,46	
картофель	166	100	16,60	
лук репчат	7	82	0,57	
морковь	8	100	0,80	
соус сметанный	30		2,94	
сметана	8	256,25	2,05	
мука	3	53	0,16	
соль	0,2	26	0,01	
томат	3	241,25	0,72	
Кисель из сока плодового натурального	200		4,61	
сок фруктовый	60	43	2,58	
крахмал	10	125	1,25	
сахар песок	10	78	0,78	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	920		114,59	
полдник				
Омлет с сыром и маслом	150		84,10	
масло слив	4	688,5	2,75	
яйцо	2,5шт	20	60,00	
молоко	30	73,11	2,19	
сыр российс	22	557,5	12,27	
масло сливочное	10	688,5	6,89	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200	129,5	25,90	
итого	380		116,88	
6 день			301,26	руб
Завтрак				
Салат из моркови	100		14,50	
Салат из моркови	100	145	14,50	
Омлет с сыром и маслом	180		89,08	
масло слив	4	688,5	2,75	
яйцо	2,5шт	20	60,00	
молоко	60	73,11	4,39	
сыр рос	27	557,5	15,05	

масло слив	10	688,5	6,89	
Кофейный напиток на молоке	200		11,94	
молоко	100	73,11	7,31	
кофейный напиток	5	770	3,85	
сахар	10	78	0,78	
Фрукты свежие	100	55	5,50	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,635	
итого	630		124,54	
обед				
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100		13,75	
соленый помидор	110	125	13,75	
Борщ с капустой и картофелем	250		11,45	
свекла	40	95	3,80	
Картофель	20	100	2,00	
капуста св	20	85	1,70	
лук репчат	10	82	0,82	
морковь	13	100	1,30	
масло растительное	5	173,91	0,87	
сахар	3	78	0,23	
томат	3	241,25	0,72	
Плов из отварной говядины	190		67,08	
говядина	85,5	650	55,58	
масло растительное	10	173,91	1,74	
рис	43	140	6,02	
лук репчат	10	82	0,82	
морковь	10	100	1,00	
соль		26	0,00	
томат паста	8	241,25	1,93	
Сок фруктовый	200	160	32,00	
Кондитерское изделие - печенье	22	130	2,86	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	852		133,37	
полдник				
Суп молочный с макаронными изделиями	200		14,92	
молоко	100	73,11	7,31	
макаронны	16	102,22	1,64	
масло слив	8	688,5	5,51	
сахар	6	78	0,47	
Кисломол.продукт (йогурт питьев. 2,5%)	200	129,5	25,90	
Хлеб пшеничный	40	63	2,52	
итого	440		43,34	
7 день			224,23	руб
Завтрак				
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100		10,45	
соленые огурцы	110	95	10,45	
Жаркое по-домашнему	180		64,89	
говядина	81	650	52,65	
масло растительное	5	173,91	0,87	

картофель	100	100	10,00	
лук репчат	10	82	0,82	
томат	2,3	241,25	0,55	
Чай с молоком	200		5,51	
чай заварка	0,8	760	0,61	
сахар	15	78	1,17	
молоко	51	73,11	3,73	
Фрукты свежие	100	55	5,50	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
итого	630		89,88	
обед				
Овощи порционно (капуста квашенная)	100		12,21	
капуста квашен	116	95	11,02	
лук репчат	2	82	0,16	
сахар	2	78	0,16	
масло растительное	5	173,91	0,87	
Суп картофельный с бобовыми	250		11,89	
горох колотый	20	66,25	1,33	
картофель	50	100	5,00	
лук репчатый	10	82	0,82	
морковь	13	100	1,30	
масло слив	5	688,5	3,44	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120		59,45	
филе трески	97	524	50,83	
масло растительное	5	173,91	0,87	
лук реп	9	82	0,74	
морковь	46	100	4,60	
томат	10	241,25	2,41	
Рис отварной	180		14,61	
рис	65	140	9,10	
масло слив	8	688,5	5,51	
Компот из сухофруктов	200		3,36	
сухофрукты	20	129	2,58	
сахар	10	78	0,78	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	940		107,75	
полдник				
Булочка , 2шт	100	220	22,00	
Кисель из сока плодового	200		4,61	
сок фруктовый	60	43	2,58	
крахмал	10	125	1,25	
сахар песок	10	78	0,78	
итого	320		26,61	
8 день			222,95	руб
Завтрак				
Запеканка из творога с молоком сгущ.	180		71,77	
творог	141	383,5	54,07	
манная крупа	10	71,25	0,71	

сахар	12	78	0,94	
яйцо	6	20	3,33	
масло слив	6	688,5	4,13	
сметана	6	256,25	1,54	
сгущен молоко	20	352,63	7,05	
Хлеб пшеничный	30	63,00	1,89	
Фрукты свежие (апельсин)	200	55,00	11,00	
Кондитерское изделие - печенье	22	130,00	2,86	
Кисломол.продукт (йогурт питьев.2,5%)	200	129,50	25,90	
итого	632		113,42	
обед				
Икра свекольная	100		14,50	
икра свекольная (салат свекла)	100	145	14,50	
Рассольник домашний	250		16,08	
масло сливочное	5	688,5	3,44	
картофель	75	100	7,50	
капуста све	20	85	1,70	
лук	10	82	0,82	
морковь	10	100	1,00	
огурец соленый	17	95	1,62	
Рагу из птицы	180		49,10	
птица	82	451	36,98	
картофель	78	100	7,80	
лук	9	82	0,74	
морковь	20	100	2,00	
масло растительное	6	173,91	1,04	
томат	2	241,25	0,48	
мука	1	53	0,05	
Чай с сахаром и лимоном	200		2,93	
чай заварка	0,8	760	0,61	
сахар песок	10	78	0,78	
лимон свеж	7	220	1,54	
Хлеб пшеничный	60	63	3,78	
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45	
итого	820		88,84	
полдник				
Блинчики с вар. сгущенкой	130		12,09	
мука пшеничная	75	53	3,98	
сахар	3	78	0,23	
масло растительное	3	173,91	0,52	
масло сливочное	3	688,5	2,07	
молоко сгущенное	15	352,63	5,29	
Напиток из плодов шиповника	200	43	8,60	
плоды шиповника	20			
сахар	10			
итого	330		20,69	
9 день			315,71	руб
Завтрак				
Салат из моркови	100		14,50	
салат морковь	100	145	14,50	

Рыба, запеченная в сметанном соусе	120		63,61
филе трески	105	524	55,02
мука пшеничная	3	53	0,16
масло растительное	5	173,91	0,87
сыр российский	2,5	557,5	1,39
масло слив	5	688,5	3,44
сметана	10	256,25	2,56
мука пшеничная	3	53	0,16
Картофельное пюре	180		21,40
картофель	153	100	15,30
молоко	27	73,11	1,97
масло слив	6	688,5	4,13
Сок фруктовый	200	160	32,00
Хлеб пшеничный	30	63	1,89
Хлеб ржаной	20	81,75	1,64
итого	650		135,04
обед			
Горошек зеленый консервированный	100		32,13
горошек зеленый консервированный	153	210	32,13
Борщ	250		13,81
масло слив	5	688,5	3,44
свекла	40	95	3,80
капуста свеж	30	85	2,55
лук	10	82	0,82
морковь	10	100	1,00
томат	8	241,25	1,93
сахар	3	78	0,23
кислота лимонная	0,12	300	0,04
Печень, тушенная в соусе (90/30)	120		49,83
печень говяжья	127	320	40,64
масло слив	6	688,5	4,13
соус сметанный	50		5,06
сметана	13	256,25	3,33
мука	4	53	0,21
лук реп	10	82	0,82
масло слив	1	688,14	0,69
соль	0,3	26	0,01
Каша вязкая (гречневая)	180		9,98
гречка	45	130	5,85
масло сливочн	6	688,5	4,13
Кисель из сока плодового натурального	200		4,61
сок фруктовый	60	43	2,58
крахмал	10	125	1,25
сахар песок	10	78	0,78
Фрукты свежие	100	55	5,5
Хлеб пшеничный	60	63	3,78
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45
итого	1040		122,10
полдник			
Пудинг из творога с молоко сгущ	150		56,80

творог	110	383,5	42,19	
манка	10	71,25	0,71	
сахар	5	78	0,39	
яйцо	3	20	1,53	
изюм	5	377,5	1,89	
сметана	8	256,25	2,05	
масло сливочное	4	688,5	2,75	
сгущенное молоко	15	352,63	5,29	
чай с сахаром	200		1,78	
чай заварка	0,8	760	0,61	
сахар	15	78	1,17	
итого	350		58,58	
10день			238,81	руб
Завтрак				
Икра кабачковая	100		22,24	
икра из кабачков	104	213,88	22,24	
Тефтели из говядины 1-й вар. с соусом	90/30		54,78	
говядина	75	650	48,75	
масло растительное	2,5	173,91	0,43	
хлеб пшеничный	16,5	63	1,04	
лук	12	82	0,98	
соус томатный	30		3,57	
масло слив	1	688,5	0,69	
лук	2	82	0,16	
морковь	2	100	0,20	
томат	10	241,25	2,41	
мука	2	53	0,11	
Капуста тушеная	180		18,94	
масло растительное	6	173,91	1,04	
капуста свеж	180	85	15,30	
лук	6	82	0,49	
морковь	9	100	0,90	
томат	5	241,25	1,21	
Компот из сухофруктов	200		3,36	
сухофрукты	20	129	2,58	
сахар	10	78	0,78	
Кондитерское изделие - печенье	22	130	2,86	
Хлеб пшеничный	30	63	1,89	
Хлеб ржаной	20	81,75	1,635	
итого	702		105,71	
обед				
Овощи натуральные (капуста квашенная)	100		0,87	
капуста квашен	116	95	11,02	
лук репчат	2	82	0,16	
сахар	2	78	0,16	
масло растительное	5	173,91	0,87	
Суп картофельный с крупой(перловой)	250		8,72	
масло сливочное	3	688,5	2,07	
картофель	45	100	4,50	
перловая	5	66,25	0,33	

лук	10	82	0,82
морковь	10	100	1,00
Шницель рыбный натуральный	100		70,37
филе трески	123	524	64,45
лук репчат	5	82	0,41
яйцо	5	20	2,50
молоко или вода	7	73,11	0,51
сухари	12	121	1,45
масло растительное	6	173,91	1,04
Рагу из овощей	180		18,91
масло растительное	6	173,91	1,04
картофель	100	100	10,00
капуста свеж	35	85	2,98
лук	6	82	0,49
морковь	44	100	4,40
Какао с молоком	200		10,81
молоко	100	73,11	7,31
какао порошок	4	680	2,72
сахар песок	10	78	0,78
Фрукты свежие	100	55	5,5
Хлеб пшеничный	60	63	3,78
Хлеб ржаной	30	81,75	2,45
итого	1020		121,41
полдник			
Блинчики с джемом	150		8,76
мука пшеничная	75	53	3,98
сахар	3	78	0,23
масло растительное	3	173,91	0,52
масло сливочное	3	688,5	2,07
джем	15	131	1,97
Чай с сахаром и лимоном	200		2,93
чай заварка	0,8	760	0,61
сахар песок	10	78	0,78
лимон свеж	7	220	1,54
итого	350		11,69
СВОДНАЯ стоимость детодня:			
завтраки	дни		
	1		46,03
	2		91,91
	3		81,13
	4		127,70
	5		102,53
	6		124,54
	7		89,88
	8		113,42
	9		135,04

	10			105,71
	итого			101,79
обеда	дни			
	1			130,03
	2			127,02
	3			129,01
	4			109,86
	5			114,59
	6			133,37
	7			107,75
	8			88,84
	9			122,10
	10			121,41
	итого			118,40
полдники	дни			
	1			66,50
	2			55,08
	3			39,40
	4			25,00
	5			116,88
	6			43,34
	7			26,61
	8			20,69
	9			58,58
	10			11,69
	итого			46,38
	завтрак+обед+полдник			266,56
	завтрак+обед			220,19