



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образования
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

**Меню для организации питания обучающихся, в том числе с ОВЗ и детей-инвалидов
5-11 классов МО Тбилисский район (осенне-зимний период)**

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	5,80	8,30	14,89	143,50	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210,00	6,03	10,72	42,23	225,00	м181
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,16	2,67	15,95	100,60	м379
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	510,00	18,12	22,16	97,90	585,22	
Обед						
Овощи натуральные соленые огурец	100,00	0,80	0,10	1,90	10,00	м70
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	1,76	4,95	7,90	89,75	л124
Котлеты мясные	100,00	18,88	15,88	10,99	163,74	м268
Каша вязкая (пшеничная)	180,00	4,85	5,62	29,46	182,80	м302
Йогурт питьевой 2,5%	200,00	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п.
Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	1020,00	38,02	32,70	127,46	858,59	
Полдник						
яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	м209
Булочка "Круассан"	120,00	7,90	8,12	9,63	283,00	пр.п
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	10,00	6,00	9,40	106,00	пр.п.
Итого полдник:	360,00	22,98	18,72	19,31	452,00	
Итого	1890,00	79,12	73,58	244,67	1895,81	
День 2 (вторник)						
Завтрак						
Овощи натуральные (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,01	8,47	85,87	пр.п.
Гуляш	120,00	17,41	20,10	4,48	198,50	л437
Макаронные изделия отварные	180,00	6,67	6,36	31,73	202,14	м309
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	м358
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	650,00	29,22	31,94	108,91	762,63	
Обед						
Овощи натуральные соленые помидор	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00	пр.п
Суп картофельный с бобовыми	250,00	5,49	10,54	17,45	148,25	м139
Рыба ,запеченная в сметанном соусе	120,00	14,84	11,07	19,93	191,25	м232
Картофельное пюре	180,00	4,45	6,36	24,53	164,70	м312
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	м376
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,65	2,08	16,69	92,10	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	1062,00	33,75	31,42	151,81	932,60	
Полдник						

Лапшевник с творогом	150,00	12,90	12,60	29,45	283,73	м208
Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	20,23	84,93	пр.п
Итого полдник:	350,00	13,90	12,60	49,68	368,66	
Итого	2062,00	76,87	75,96	310,40	2063,89	
День 3 (среда)						
Завтрак						
Икра свекольная	100,00	2,29	6,77	11,65	118,52	пр.п.
Плов из птицы	185,00	10,54	9,60	33,05	282,00	м291
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	м388
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	535,00	16,36	17,11	86,73	589,44	
Обед						
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	2,02	5,09	11,98	107,25	м96
Запеканка из творога (с молоком сгущ.)	180,00	26,29	19,90	50,37	485,73	м223
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,56	0,34	39,96	178,19	м338
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	920,00	41,20	31,18	169,22	1136,47	
Полдник						
Сыр порциями	20,00	4,59	5,84	0,00	71,28	м15
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	4,37	3,79	14,36	120,00	м120
Какао с молоком	200,00	4,07	3,50	17,50	117,78	м332
Хлеб пшеничный	40,00	2,70	0,34	20,06	94,10	
Итого полдник:	460,00	15,73	13,47	51,92	403,16	
Итого	1915,00	73,29	61,76	307,87	2129,07	
День 4 (четверг)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	100,00	2,98	2,68	11,75	57,77	пр.п
Шницель рыбный натуральный	100,00	9,50	10,51	5,47	154,85	м235
Картофель отварной	180,00	3,43	6,74	23,83	178,92	м310
Сок фруктовый	200,00	0,84	0,26	24,76	104,00	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,65	2,08	16,69	92,10	пр.п
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	752,00	21,93	23,14	117,13	750,76	
Обед						
Овощи натуральные соленые помидор	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00	пр.п
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,92	10,93	103,75	м110
Мясо духовое	200,00	18,84	21,00	17,72	270,50	м258
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,16	2,67	15,95	100,60	м379
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	50,00	2,78	0,56	24,60	114,57	
Итого обед:	860,00	31,76	29,76	102,79	749,70	
Полдник						
Оладьи с молоком сгущенным	150,00	13,51	12,20	56,36	389,80	м401
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	м378
Итого полдник:	350,000	15,030	13,550	72,260	470,800	
Итого	1962,00	68,72	66,45	292,18	1971,26	

День 5 (пятница)						
Завтрак						
Икра кабачковая	100,00	2,72	14,37	14,53	133,80	пр.п
Печень по-строгановски	120,00	36,80	20,46	4,22	205,20	м255
Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60	м302
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	40,00	2,22	0,44	19,56	91,10	
Хлеб пшеничный	50,00	3,35	0,42	24,98	117,15	
Итого завтрак:	790,00	51,71	43,72	129,72	901,65	
Обед						
Овощи натуральные соленые огурец	100,00	0,80	0,10	1,90	10,00	м70
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	2,57	2,78	15,68	109,00	м112
Птица отварная	100,00	21,64	13,31	0,22	206,66	м288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	4,37	25,55	27,19	239,76	м142
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	м358
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	920,00	35,42	42,59	129,30	934,72	
Полдник						
Омлет с сыром и маслом	150,00	15,92	17,42	2,55	147,50	м211
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
Итого полдник:	350,00	21,52	22,42	24,55	303,50	
Итого	2060,00	108,65	108,73	283,57	2139,87	
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
Салат из моркови	100,00	1,22	0,10	11,46	82,00	пр.п
Омлет с сыром и маслом	180,00	21,51	35,08	35,30	416,40	м211
Кофейный напиток на молоке	200,00	3,16	2,67	15,95	100,60	м379
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	630,00	29,42	38,72	97,34	762,12	
Обед						
Овощи натуральные соленые помидор	100,00	1,12	0,10	3,50	20,00	пр.п
Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,81	4,92	10,93	103,75	м110
Плов из отварной говядины	190,00	19,28	18,06	30,71	374,22	м244
Сок фруктовый	200,00	0,84	0,26	24,76	104,00	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,65	2,08	16,69	92,10	пр.п
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	852,00	30,43	26,27	131,50	903,37	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	7,08	4,04	14,36	120,00	м120
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,80	19,32	93,52	
Итого полдник:	440,00	15,84	9,84	55,68	369,52	
Итого	1922,00	75,69	74,83	284,52	2035,01	
День 7 (вторник)						
Завтрак						

Овощи натуральные соленые огурец	100,00	0,80	0,10	1,90	10,00	м70
Жаркое по-домашнему	180,00	31,02	24,47	17,05	303,43	м259
Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	м378
Фрукты свежие (груша)	100,00	0,40	0,60	10,30	47,00	м338
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	630,00	36,87	26,99	69,98	557,55	
Обед						
Овощи натуральные (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,01	8,47	85,87	пр.п.
Суп картофельный с бобовыми	250,00	4,39	5,27	16,54	148,25	л139
Рыба, тушеная в томате с овощами	120,00	11,70	5,94	4,56	126,00	м229
Рис отварной	180,00	44,40	7,08	44,02	251,64	м304
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,18	32,01	132,80	м349
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	940,00	68,58	24,33	150,51	953,86	
Полдник						
Булочка "Круассан"	120,00	6,78	13,96	9,89	321,00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,31	0,00	39,40	160,00	м358
Итого полдник:	320,00	7,09	13,96	49,29	481,00	
Итого	1890,00	112,54	65,28	269,78	1992,41	
День 8 (среда)						
Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	180,00	26,29	19,90	50,37	485,73	м223
Хлеб пшеничный	30,00	2,03	0,26	15,05	70,57	
Фрукты свежие (апельсин)	200,00	1,28	0,22	12,22	55,92	
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,65	2,08	16,69	92,10	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	5,60	5,00	22,00	156,00	пр.п
Итого завтрак:	632,00	36,85	27,46	116,33	860,32	
Обед						
Икра свекольная	100,00	2,29	6,77	11,65	118,52	пр.п.
Рассольник домашний	250,00	2,09	10,18	12,69	114,50	м131
Рагу из птицы	180,00	22,42	15,95	15,64	216,00	м289
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,13	0,04	15,20	62,00	м377
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	820,00	32,66	33,79	100,09	720,32	
Полдник						
Блинчики с вареной сгущенкой	130,00	13,16	11,26	52,55	311,23	м396
Напиток из плодов шиповника	200,00	0,40	0,27	17,20	72,80	м388
Итого полдник:	330,00	13,56	11,53	69,75	384,03	
Итого	1782,00	83,07	72,78	286,17	1964,67	
День 9 (четверг)						
Завтрак						
Салат из моркови	100,00	1,22	0,10	11,46	82,00	пр.п
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	14,84	11,07	19,93	191,25	м232
Картофельное пюре	180,00	4,45	6,36	24,53	164,70	м312
Сок фруктовый	200,00	0,84	0,26	24,76	104,00	пр.п
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	650,00	24,48	18,26	105,51	658,07	

Обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	100,00	1,70	5,00	8,45	85,70	пр.п
Борщ	250,00	1,59	4,86	8,56	91,25	л109
Печень, тушенная в соусе (90/30)	120,00	16,20	11,04	10,32	205,44	л439
Каша вязкая (гречневая)	180,00	5,56	7,45	24,62	174,60	м302
Кисель из сока плодового натурального	200,00	0,31	0,12	39,40	160,00	м358
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,30	0,30	7,35	33,30	м338
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	1040,00	31,39	29,62	143,61	959,59	
Полдник						
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150,00	20,71	14,30	29,96	331,20	м222
Чай с сахаром	200,00	0,07	0,04	15,00	60,00	м376
Итого полдник:	350,00	20,78	14,34	44,96	391,20	
Итого	2040,00	76,65	62,22	294,08	2008,86	
День 10 (пятница)						
Завтрак						
Икра кабачковая	100,00	2,72	14,37	14,53	133,80	пр.п
Тефтели из говядины 1-й вариант с соусом	150,00	19,98	12,55	14,62	261,67	м278
Капуста тушенная	180,00	3,72	11,65	16,97	135,12	м321
Компот из сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,01	122,20	м349
Кондитерское изделие - печенье	22,00	1,65	2,08	16,69	92,10	пр.п
Хлеб ржаной	20,00	1,11	0,22	9,78	45,55	
Хлеб пшеничный	30,00	2,02	0,25	15,05	70,57	
Итого завтрак:	702,00	31,86	41,21	119,65	861,01	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	100,00	2,98	2,68	11,75	57,77	пр.п
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	1,97	5,43	12,11	85,75	м138
Шницель рыбный натуральный	100,00	23,72	20,54	8,31	209,09	м235
Рагу из овощей	180,00	3,72	25,51	14,75	243,43	м143
Какао с молоком	200,00	4,08	3,54	17,57	118,60	м382
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	м338
Хлеб пшеничный	60,00	4,05	0,51	30,09	140,28	
Хлеб ржаной	30,00	1,68	0,34	14,82	69,02	
Итого обед:	1020,00	42,60	58,95	119,20	970,94	
Полдник						
Блинчики с джемом	150,00	14,03	10,53	23,73	466,84	м 396
Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00	м378
Итого полдник:	350,00	14,16	10,55	38,93	528,84	
Итого	2072,00	88,62	110,71	277,78	2360,79	

	Пищевые вещества, г			Энергетическая
	Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН	90,00	92,00	383,00	2720,00
завтрак, обед, полдник 60-75%	1700,00	67,50	69,00	287,25
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	1959,50	66,82	68,08	2051,64

При подготовке меню использовались:

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" /Под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.- ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В.Т. Лапшиной.-Хлебпродинформ, 2004. - 639 с.

* С мая 2023 г. в меню будут использованы свежие огурцы и помидоры

В настоящее время используются в питании огурец и помидор соленые

Овощи натуральные (по сезону) огурец*	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	м71
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	100,00	1,10	0,20	3,80	22,00	м71





