



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Тбилисский район

 Н.Е. Плавко

_____ 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7 - 11 ЛЕТ, В ТОМ ЧИСЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
И ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТБИЛИССКИЙ РАЙОН**

ст-ца Тбилисская
2022 года

Школа **МБОУ "СОШ № 12 "**Утвердил: должность **Директор**

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия **Л.В. Белова**Возрастная категория **7-11 лет**дата **2 9 2024***день месяц год*

Недел я	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	8,5	15,1	59,7	318,8	м181	16,99
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			булочное	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,9	143,5	м3	13,79
			итого		550	20,6	26,5	115,4	679,0		46,31
1	1	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий огурец	60	0,1	0,1	1,0	6,0	м71	9,24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,9	89,8	м88	14,64
			2 блюдо	Шницель мясной рубленый с маслом сливочным	90	8,3	12,1	7,2	170,5	м268	56,59
			гарнир	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,0	4,2	24,6	152,4	м302	5,46
			сладкое								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	ПР	25,90
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м338	7,00
			итого		940	25,8	27,5	117,9	831,0		125,17
1	1	Итого за день:			1490	46,4	54,0	233,2	1510,0		171,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш/макаронные изделия отварные	240	15,8	17,1	31,9	343,8	м246/м309	62,69
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м71	7,26
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,3	0,0	39,4	160,0	м358	4,61
			итого		550	19,9	17,6	98,2	631,9		78,15

1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м71	7,26
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	11,5	34,4	179,9	м102	12,50
			2 блюдо	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	6,4	13,7	137,8	м232	44,51
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	2,3	19,1	109,7	м312	19,22
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			напиток	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,3	17,2	72,8	м388	8,60
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			итого		960	28,1	24,1	155,1	851,4		108,03
1	2	Итого за день:			1510	48,0	41,8	253,3	1483,3		186,18
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	185	10,5	9,6	33,1	282,0	м291	67,57
			гор.напиток	Какао с молоком	200	0,1	0,0	15,0	60,0	м382	8,60
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Икра свекольная	60	1,4	0,1	13,7	111,2	ПР	9,98
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			итого		595	15,5	10,6	96,4	616,3		96,74
			1	3	Итого за день:			1315	55,2	41,4	225,6
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо	Рассольник по-ленинградски с перловой	250	2,0	5,1	12,0	107,3	м96	15,02
			2 блюдо	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	26,3	19,9	50,4	485,7	м223	70,46
			гарнир								
			сладкое								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	ПР	25,90
			итого		720	39,6	30,8	129,3	958,3		117,72
1	3	Итого за день:			1315	55,2	41,4	225,6	1574,6		214,46
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Шницель натуральный рубленый (из говядины)/картофель отварной	240	18,6	36,3	31,9	577,2	л 450/м 310	83,82

			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,5	1,4	15,9	81,0	м378	5,51
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	ПР	19,32
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м 338	7,00
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			итого		670	27,1	41,2	100,8	939,0		121,84
1	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежий помидор	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м71	7,26
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	м110	11,90
			2 блюдо	Мясо духовое	200	18,8	21,0	17,7	270,5	м258	67,52
			гарнир								
			сладкое								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,7	16,0	100,6	м379	11,94
			итого		800	30,2	29,5	91,6	696,2		104,96
1	4	Итого за день:			1470	57,3	70,7	192,4	1635,2		226,8
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Бефстроганов (из говядины)/каша вязкая (гречневая)	250	19,8	29,3	25,6	435,5	л423/м302	65,75
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Икра кабачковая	60	1,6	4,3	8,7	80,3	ПР	12,83
			напиток	Йогурт питьевой жирность 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	156,0	ПР	25,90
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	м338	7,00
			итого		580	32,3	41,8	104,9	917,8		117,67
1	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие огурец	60	0,1	0,1	1,0	6,0	м71	9,24
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	15,7	109,0	м112	10,12
			2 блюдо	Птица отварная	90	19,5	12,0	0,2	186,0	м288	58,14

			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м71	7,26
			напиток	Сок фруктовый	200	0,8	0,3	24,8	104,0	ПР	32,00
			итого		550	14,0	5,7	84,7	479,7		113,77
2	4	Обед	закуска	Зеленый горошек консервированный	60	1,8	0,3	4,4	34,8	ПР	19,32
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,9	8,6	91,3	л109	14,32
			2 блюдо	Печень, тушенная в соусе	100	12,7	8,8	3,8	159,0	м261	40,15
			гарнир	Каша вязкая (гречневая)	150	4,6	5,0	20,5	145,5	м304	8,38
			сладкое								
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
			напиток	Кисель из сока плодового натурального	200	0,3	0,1	39,4	160,0	м358	4,61
			фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м338	7,00
			итого		950	27,1	20,2	131,9	846,9		100,12
2	4	Итого за день:			1500	41,1	25,8	216,6	1326,5		213,89
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины с соусом/капуста тушенная	240	9,5	12,3	22,5	236,2	м278/м321	57,01
			гор.напиток								
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	15,1	70,6	ПР	1,93
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,8	45,6	ПР	1,66
			закуска	Икра кабачковая	60	1,6	4,3	8,7	80,3	ПР	13,26
			сладкое	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,9	ПР	2,60
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	122,2	м349	3,36
			напиток	Молоко в упаковке тетрапак	200	10,0	6,0	9,4	106,0	ПР	25,50
			итого		770	26,6	25,5	111,4	743,7		105,32
2	5	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие помидоры	60	0,7	0,1	2,1	12,0	м71	7,26
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,0	2,7	12,1	85,8	м101	9,21
			2 блюдо	Шницель рыбный натуральный	90	11,2	12,4	7,5	188,2	м235	48,97
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,3	15,7	12,3	202,9	м143	15,72
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,5	30,1	140,3	ПР	3,85

		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,0	ПР	2,49
		фрукты	Фрукты свежие (яблоки, груши, мандарины)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	м338	7,00
		напиток	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	м382	10,81
		<i>итого</i>		940	26,3	35,5	106,7	863,7		105,31
2	5	Итого за день:		1710	52,9	61,0	218,1	1607,3		210,63
		Среднее значение за период:		1447	51,8	49,9	217,2	1526,2		202,627