

Директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Н.С. Аكوпова



**Примерное двухнедельное циклическое меню (сезон: осень-зима 2022г)
для организации питания учащихся возрастной категории 7-11 лет, ОВЗ, инвалиды
в общеобразовательных учреждениях
(завтрак, обед, полдник)**

Общеобразовательные учреждения: МБОУ гимназия №1, МБОУ СОШ № 2, МБОУ СОШ № 3, МБОУ СОШ № 4, МАОУ СОШ №5, МБОУ СОШ № 6
МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ № 10, МАОУ СОШ № 11, МБОУ СОШ № 12, МБОУ СОШ № 14
МБОУ СОШ № 15, МБОУ СОШ №16, МБОУ СОШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ СОШ № 22
МБОУ СОШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ СОШ № 26, МБОУ СОШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ СОШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ СОШ № 38, МБОУ СОШ №39

22.11.2022
МО Туапсинский район

Школа

-

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 15* | Сыр порциями | 15 | 9,25 | 54,00 | 3,48 | 4,43 | |
| | закуска | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 150 | 26,6 | 66,88 | 6,16 | 1,88 | 7,38 |
| | гор.блюдо | 173* | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150 | 10,11 | 216,43 | 5,94 | 9,37 | 26,88 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 0,98 | 36,16 | 1,14 | 0,16 | 7,54 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 24 | 1,3 | 75,36 | 1,59 | 0,22 | 9,67 |
| | напиток | 388* | Напиток из плодов шиповника | 200 | 8,02 | 88,20 | 0,68 | 0,28 | 20,76 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 70* | Помидоры консервированные | 60 | 7,92 | 12 | 0,67 | 0,06 | 2,1 |
| | 1 блюдо | 102* | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,48 | 118,6 | 4,39 | 4,22 | 13,23 |
| | 2 блюдо | 265* | Плов из говядины | 250 | 77,90 | 536,00 | 27,48 | 28,15 | 43,37 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,26 | 56,71 | 2,62 | 0,37 | 17,43 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 47 | 2,53 | 119,44 | 3,11 | 0,54 | 18,93 |
| | сладкое | ГП | Печенье "Цветик семицветик" | 34 | 5,85 | 139,40 | 2,20 | 3,40 | 25,16 |
| | фрукты | 338* | Апельсины свежие | 120 | 18,72 | 56,40 | 1,08 | 0,24 | 11,76 |
| | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 1,71 | 58,00 | 0,20 | | 15,00 |

Школа - _____ Отд./корп _____

День _____

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 70* | Огурцы консервированные | 50 | 7,00 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 0,85 |
| | гор.блюдо | 294* | Котлеты рубленные из филе грудки | 90 | 28,13 | 234,00 | 14,27 | 13,71 | 13,32 |
| | гарнир | 302* | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 6,77 | 162,50 | 5,73 | 4,03 | 25,76 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,46 | 54,24 | 1,71 | 0,24 | 11,31 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 100 | 1,84 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 34 | 6,5 | 106,76 | 2,24 | 0,31 | 13,70 |
| | напиток | 350* | Кисель из красной смородины | 180 | 6,52 | 102,96 | 0,09 | 0,04 | 22,14 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 75* | Икра свекольная | 90 | 8,73 | 166,77 | 2,13 | 0,09 | 20,58 |
| | 1 блюдо | 112* | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,33 | 87,20 | 2,05 | 2,22 | 10,60 |
| | 2.блюдо | 229* | Сайда(филе) тушеная с овощами | 180 | 66,83 | 185,40 | 20,43 | 5,22 | 6,84 |
| | гарнир | 128* | Картофельное пюре с маслом | 150 | 14,33 | 172,86 | 3,10 | 9,16 | 17,99 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,26 | 83,62 | 2,63 | 0,37 | 17,43 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 58 | 3,13 | 147,40 | 3,83 | 0,67 | 23,37 |
| | напиток | ГП | Сок яблочный | 200 | 6,5 | 84,80 | 1,00 | | 20,20 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 100 | 18,00 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |

Школа Отд./корп День

| Прием пищ | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-----------|------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 70* | Помидоры консервированные | 60 | 7,92 | 12 | 0,672 | 0,06 | 2,1 |
| | гор.блюдо | 265* | Плов из говядины | 250 | 77,9 | 536,00 | 27,48 | 28,15 | 43,37 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 16 | 0,98 | 36,16 | 1,14 | 0,16 | 7,54 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 26 | 1,4 | 81,64 | 1,72 | 0,24 | 10,48 |
| | сладкое | 414 | Пирог открытый с повидлом | 75 | 6,00 | 206,00 | 4,64 | 2,42 | 25,13 |
| | напиток | 349* | Компот из сухофруктов | 180 | 4,7 | 119,52 | 0,60 | 0,08 | 28,80 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 54-11з | Салат из моркови и яблук | 100 | 6,54 | 123,70 | 1,00 | 10,20 | 7,12 |
| | 1 блюдо | 108* | Суп картофельный с клецками | 200 | 9,15 | 115,4 | 2,85 | 3,67 | 15,03 |
| | 2 блюдо | 279* | Тефтели (говядина) 60/50 | 110 | 31,63 | 142,00 | 7,46 | 8,29 | 9,44 |
| | гарнир | 171* | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 5,23 | 243,75 | 6,42 | 7,51 | 37,56 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,26 | 56,71 | 2,62 | 0,37 | 17,43 |
| | сладкое | ГП | Печенье "Цветик семицветик" | 34 | 5,85 | 139,40 | 2,2 | 3,40 | 25,16 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 49 | 2,65 | 116,90 | 3,24 | 0,53 | 18,53 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 100 | 6,5 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 1,71 | 58,000 | 0,200 | | 15,000 |

Школа -

Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | ГП | Икра кабачковая | 50 | 6,01 | 38,75 | 0,60 | 2,36 | 3,85 |
| | гор.блюдо | 271* | Котлеты домашние | 90 | 32,77 | 264,13 | 10,94 | 20,90 | 8,24 |
| | гарнир | 128* | Картофельное пюре с маслом | 200 | 18,88 | 230,48 | 4,13 | 12,21 | 23,99 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 23 | 1,40 | 25,44 | 1,64 | 0,23 | 10,84 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 26 | 1,40 | 81,64 | 1,71 | 0,23 | 10,48 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 90 | 5,85 | 42,30 | 0,36 | 0,36 | 8,82 |
| | напиток | 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2,79 | 60,00 | 0,30 | | 15,20 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 306* | Огурцы консервированные | 60 | 8,40 | 6,00 | 0,48 | 0,06 | 1,02 |
| | 1 блюдо | 82* | Борщ с картофелем и капустой | 200 | 7,88 | 83,00 | 1,44 | 3,94 | 8,75 |
| | 2 блюдо | 260 | Гуляш из говядины | 100 | 50,33 | 221,00 | 14,55 | 16,79 | 2,89 |
| | гарнир | 305* | Рис припущенный | 150 | 6,61 | 199,95 | 3,63 | 4,30 | 36,67 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 49 | 2,65 | 124,52 | 3,24 | 0,56 | 19,74 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 100 | 6,50 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | сладкое | ГП | Печенье "Цветик семицветик" | 17 | 2,92 | 78,20 | 1,28 | 2,89 | 11,56 |
| | напиток | 379* | Кофейный напиток с молоком | 180 | 9,06 | 90,54 | 2,85 | 2,41 | 14,36 |

Школа Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|-----------------------------|--------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 14* | Масло сливочное | 10 | 4,13 | 66,00 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | закуска | ГП | Йогурт 2,5 % жирности | 150 | 26,6 | 66,88 | 6,16 | 1,88 | 7,38 |
| | гор.блюдо | 175* | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 210 | 12,75 | 260,00 | 6,08 | 11,18 | 33,48 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 18 | 1,1 | 40,68 | 1,28 | 0,18 | 8,48 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 23 | 1,24 | 72,22 | 1,52 | 0,21 | 9,27 |
| | напиток | 382* | Какао с молоком | 200 | 10,14 | 118,60 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 70* | Помидоры консервированные | 90 | 11,88 | 18,00 | 1,008 | 0,09 | 3,15 |
| | 1 блюдо | 108* | Суп картофельный с клёцками | 200 | 9,15 | 115,4 | 2,85 | 3,67 | 15,03 |
| | 2 блюдо | 294* | Котлеты рубленные из филе индейки | 90 | 35,84 | 306,0 | 13,73 | 21,78 | 13,57 |
| | гарнир | 139* | Капуста тушеная | 150 | 13,68 | 115,50 | 3,06 | 5,52 | 11,84 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 37 | 2,26 | 56,71 | 2,62 | 0,37 | 17,43 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 49 | 2,65 | 124,52 | 3,24 | 0,56 | 19,74 |
| напиток | 388* | Напиток из плодов шиповника | 180 | 7,22 | 79,38 | 0,61 | 0,25 | 18,68 | |

Школа - Отд./корп

День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | ГП | Икра кабачковая | 50 | 6,07 | 38,75 | 0,6 | 2,36 | 3,85 |
| | гор.блюдо | 210* | Омлет натуральный | 143 | 28,05 | 276,14 | 13,28 | 23,66 | 2,52 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 26 | 1,59 | 58,76 | 1,85 | 0,26 | 12,25 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 30 | 1,62 | 94,20 | 1,98 | 0,27 | 12,09 |
| | напиток | 350* | Кисель из красной смородины | 180 | 6,52 | 102,96 | 0,09 | 0,04 | 22,14 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 100 | 6,50 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | 1 блюдо | 88* | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 7,15 | 72 | 1,41 | 3,96 | 6,32 |
| | 2 блюдо | 279* | Тефтели (говядина) 60/50 | 110 | 31,63 | 142,00 | 7,46 | 8,29 | 9,44 |
| | гарнир | 309* | Макаронь отварные | 150 | 5,68 | 168,45 | 5,52 | 4,52 | 26,44 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 48 | 2,59 | 150,72 | 3,17 | 0,43 | 19,34 |
| | фрукты | 338* | Яблоки свежие | 150 | 9,75 | 70,50 | 0,60 | 0,60 | 14,70 |
| | напиток | 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2,79 | 62,00 | 0,13 | 0,02 | 15,20 |

Школа - _____ Отд./корп _____

День _____

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | закуска | 70* | Помидоры консервированные | 50 | 6,60 | 10 | 0,56 | 0,05 | 1,75 |
| | гор.блюдо | 262* | Сердце говяжье в соусе | 100 | 40,61 | 152 | 13,08 | 9,18 | 2,85 |
| | гарнир | 171* | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 5,23 | 243,75 | 6,42 | 7,51 | 37,56 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 32 | 1,73 | 100,48 | 2,11 | 0,29 | 12,90 |
| | напиток | 685 | Чай с сахаром | 200 | 1,71 | 58,00 | 0,20 | | 15,00 |
| | сладкое | ГП | Печенье "Цветик семицветик" | 17 | 2,92 | 69,70 | 1,10 | 1,70 | 12,58 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 47* | Салат из квашеной капусты | 90 | 16,23 | 77,13 | 1,53 | 4,5 | 7,614 |
| | 1 блюдо | 104* | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 34,77 | 174,64 | 9,18 | 6,88 | 15,65 |
| | 2 блюдо | 235* | Шницель рыбный натуральный из филе минтая | 95 | 29,38 | 198,64 | 11,95 | 13,25 | 8,00 |
| | гарнир | 128* | Картофельное пюре с маслом | 150 | 14,33 | 172,86 | 3,10 | 9,16 | 17,99 |
| | хлеб черн. | ГП | Хлеб ржано-пшеничный | 36 | 2,20 | 81,36 | 2,55 | 0,36 | 16,95 |
| | хлеб бел. | ГП | Хлеб пшеничный | 49 | 2,65 | 153,86 | 3,23 | 0,44 | 19,75 |
| | напиток | 341* | Компот из свежих яблок | 200 | 4,98 | 114,60 | 0,16 | 0,16 | 27,88 |

