

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 ) тушенная 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 пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223*	Запеканка из творога	170	50,5	385,40	20,94	19,55	26,11
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	23	1,24	72,22	1,52	0,21	9,27
	напиток	686	Чай с сахаром и лимоном	200	2,79	60,00	0,30		15,20
	фрукты	338*	Яблоки свежие	100	6,5	47,00	0,40	0,40	9,80
	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	4,50	7,61
	1 блюдо	96*	Рассольник ленинградский	200	7,24	85,80	1,61	4,07	9,58
	2 блюдо	292*	Птица тушенная в соусе с овощами	240	46,53	316,80	21,34	16,59	21,00
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	38	2,32	85,88	2,70	0,38	17,90
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	50	2,70	157,00	3,30	0,45	20,15
	фрукты	338*	Яблоки свежие	120	7,80	56,40	0,48	0,48	11,76
	напиток	388*	Напиток из плодов шиповника	200	8,02	88,20	0,67	0,28	20,76

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*	Макаронные 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

