



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 1»

Е.А.Каландарова

30.09.2024 г.

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов
МБОУ "СОШ №1"**

ст. Тбилисская
2024 год

**Меню для организации питания обучающихся
5-11 классов МО Тбилисский район**

Наименование блюд	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50,00	15,46	5,80	8,30	14,90	143,50
Каша жидкая молочная из манной крупы	250,00	18,46	8,50	15,10	59,70	318,80
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60
Хлеб ржаной	30,00	2,19	1,65	0,30	14,70	68,40
Хлеб пшеничный	50,00	3,21	3,33	0,50	25,17	117,67
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	26,75	5,60	5,00	22,00	156,00
итого	780,00	78,01	28,08	31,90	152,47	904,97
обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,00	0,17	0,20	1,69	9,96
Щи из свежей капусты с картофелем	250,00	15,38	1,80	5,00	7,90	89,80
Шницель натуральный рубленый	100,00	72,52	17,28	35,85	8,30	425,80
Каша вязкая (пшеничная)	150,00	6,56	4,80	5,04	29,52	182,88
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,70	0,20	32,00	132,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	70,00	4,49	4,78	0,58	35,12	163,68
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,27	0,40	19,73	92,00
итого	1010,00	123,63	32,20	47,67	144,06	1143,92
полдник						
яйцо вареное	40,00	13,00	10,16	4,60	0,28	63,00
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	11,60	5,00	9,60	107,00
итого	340,00	61,50	18,38	18,96	19,49	428,00
ИТОГО	2130,00	263,14	78,66	98,53	316,02	2476,89
День 2 (вторник)						
Завтрак						
Овощи порционно капуста квашеная	100,00	12,11	1,69	4,98	8,45	85,70
Гуляш	120,00	60,30	13,80	4,49	3,47	198,93
Макаронные изделия отварные	180,00	12,42	9,00	6,36	34,20	242,28
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,65	0,30	14,70	68,40
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90
итого	670,00	91,67	29,30	16,53	90,40	729,21
обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	14,85	1,09	0,19	5,81	21,91
Суп картофельный с бобовыми	250,00	13,23	9,90	11,50	34,40	179,90
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	66,76	8,38	8,51	18,22	183,27
Картофельное пюре	180,00	23,89	3,72	2,76	22,92	131,64
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90

Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	45,00	3,74	2,55	0,45	22,20	103,50
итого	1095,00	145,81	33,59	27,08	184,48	1009,52
полдник						
Лапшевник с творогом	100,00	21,41	8,60	8,30	19,48	187,74
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
итого	300,00	53,41	9,40	8,60	44,28	291,74
ИТОГО	2065,00	290,89	72,29	52,21	319,16	2030,47
День 3 (среда)						
Завтрак						
Икра свекольная	100,00	12,77	2,37	0,20	22,88	185,67
Плов из птицы	200,00	69,45	11,34	10,35	35,75	304,56
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,50	0,00	9,90	41,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,65	0,30	10,58	68,40
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90
итого	670,00	97,21	18,92	11,65	108,99	741,13
обед						
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250,00	15,75	2,02	5,10	11,98	107,25
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180,00	71,35	26,30	19,90	50,40	486,00
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,10	0,10	22,50	114,40
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,27	0,40	19,73	92,00
итого	750,00	100,17	36,14	26,17	144,64	986,25
полдник						
Сыр (порциями)	20,00	12,40	4,64	5,90	0,00	71,66
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90
итого	460,00	32,94	14,88	10,34	43,94	325,56
ИТОГО	1880,00	230,32	69,94	48,16	297,57	2052,94
День 4 (четверг)						
Завтрак						
Салат из моркови	100,00	16,50	1,22	0,10	11,47	82,00
Шницель натуральный рубленый	100,00	72,00	17,28	35,85	8,30	425,80
Картофель отварной	180,00	24,89	3,60	0,72	28,44	134,64
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	770,00	133,75	29,92	41,42	122,51	1015,14
обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	14,85	0,70	0,17	3,50	20,00
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,93	103,75
Мясо духовое	200,00	67,52	18,80	21,00	17,72	270,52
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	860,00	133,90	29,25	27,34	111,78	753,87

полдник						
Оладьи с молоком сгущенным	150,00	18,62	15,11	18,95	63,83	399,26
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,00
итого	350,000	24,13	16,630	20,300	79,730	480,260
ИТОГО	1980,00	291,78	75,80	89,06	314,02	2249,27
День 5 (пятница)						
Завтрак						
Икра кабачковая	100,00	21,39	2,66	7,14	14,42	133,30
Бефстроганов из говядины	100,00	57,52	30,67	17,05	3,52	171,00
Каша вязкая (гречневая)	180,00	10,94	5,49	6,04	24,62	174,60
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	770,00	108,06	45,78	33,81	132,97	903,40
обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,00	0,17	0,20	1,69	9,96
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250,00	10,12	2,68	5,67	17,45	118,25
Птица отварная	100,00	67,79	42,56	23,47	0,46	297,88
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180,00	24,07	4,37	25,55	27,19	259,20
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	940,00	125,22	57,07	55,98	124,11	1055,29
полдник						
Омлет с сыром и маслом	150,00	55,53	18,18	47,43	2,88	511,75
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	380,00	60,82	18,84	47,61	34,89	644,55
ИТОГО	2090,00	294,10	121,69	137,40	291,97	2603,24
2 НЕДЕЛЯ						
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
Горошек зеленый, консервированный	100,00	32,13	3,50	1,61	7,06	55,96
Омлет с сыром и маслом	180,00	65,49	21,82	56,92	3,46	614,10
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	650,00	121,81	33,12	62,33	71,02	979,46
обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100,00	14,85	0,70	0,17	3,50	20,00
Борщ с капустой и картофелем	250,00	11,90	1,80	4,90	10,90	103,80
Плов из отварной говядины	200,00	67,42	20,27	19,00	32,24	392,91
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	880,00	136,40	32,42	27,64	140,17	959,21
полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	16,19	7,08	4,04	14,36	120,00
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200,00	25,90	10,44	4,50	7,56	91,80
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90

итого	440,00	44,66	20,18	8,94	42,00	305,70
ИТОГО	1970,00	302,87	85,72	98,91	253,19	2244,37
День 7 (вторник)						
Завтрак						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100,00	11,00	0,17	0,20	1,69	9,96
Жаркое по-домашнему	180,00	74,56	16,68	18,60	17,05	303,41
Чай с молоком	200,00	5,51	1,52	1,35	15,90	81,83
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
итого	650,00	103,32	22,97	21,25	79,14	604,00
обед						
Овощи порционно капуста квашеная	100,00	12,11	1,69	4,98	8,45	85,70
Суп картофельный с бобовыми	250,00	13,23	5,49	10,54	17,45	148,25
Рыба, тушенная в томате с овощами	100,00	61,24	20,83	10,42	3,78	115,54
Рис отварной	180,00	15,88	4,44	6,48	44,02	251,64
Компот из сухофруктов	200,00	3,36	0,66	0,18	32,01	132,80
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	940,00	113,45	40,26	33,57	160,54	989,53
полдник						
Булочка	100,00	23,00	6,78	13,96	9,89	321,00
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
итого	300,00	27,61	6,92	14,08	32,38	435,40
ИТОГО	1890,00	244,38	70,15	68,90	272,06	2028,93
День 8 (среда)						
Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущеным)	200,00	81,29	29,13	22,07	55,86	564,31
Хлеб пшеничный	40,00	2,57	2,66	0,40	20,08	93,90
Фрукты свежие (яблоки)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Чай с сахаром и лимоном	200,00	2,93	0,13	0,02	15,20	62,00
итого	560,00	96,39	34,02	25,19	114,84	850,11
обед						
Горошек зеленый, консервированный	100,00	32,13	3,50	1,61	7,06	55,96
Рассольник домашний	250,00	18,16	2,09	5,10	12,69	114,50
Рагу из птицы	150,00	48,43	10,80	13,60	17,60	210,90
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	810,00	138,35	24,34	21,58	116,98	740,96
полдник						
Блинчики с вар. сгущенкой	130,00	12,56	7,06	4,01	43,84	239,42
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80
итого	330,00	21,16	7,46	4,31	61,04	312,22
ИТОГО	1700,00	255,90	65,82	51,08	292,86	1903,29
День 9 (четверг)						
Завтрак						
Икра свекольная	100,00	16,50	2,37	0,20	22,88	185,67
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,00	66,76	8,71	8,49	19,88	190,78
Картофельное пюре	180,00	23,89	4,46	5,76	25,83	170,82
Кофейный напиток на молоке	200,00	11,94	3,20	2,70	16,00	100,60
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60

итого	670,00	124,34	22,94	17,85	119,29	809,67
обед						
Салат из моркови	100,00	16,50	1,22	0,10	11,47	82,00
Борщ	250,00	15,06	1,60	4,90	8,56	91,25
Печень, тушенная в соусе	120,00	50,99	15,24	10,56	4,56	190,80
Каша вязкая (гречневая)	180,00	10,94	5,49	6,04	24,62	174,60
Кисель из сока плодового натурального	200,00	4,61	0,14	0,12	22,49	114,40
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	1060,00	112,73	31,24	23,09	136,33	955,65
полдник						
Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	150,00	57,70	19,34	15,15	36,63	360,66
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
итого	350,00	59,48	19,84	15,15	46,13	400,66
ИТОГО	2080,00	296,55	74,02	56,09	301,75	2165,98
День 10 (пятница)						
Завтрак						
Икра кабачковая	100,00	21,39	2,66	7,14	14,42	133,30
Тефтели из говядины с соусом	120,00	55,03	8,93	11,70	14,89	208,81
Капуста тушенная	180,00	22,57	3,32	5,01	14,14	112,60
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Хлеб ржаной	40,00	3,32	2,20	0,40	19,60	91,20
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
Молоко в упаковке тетрапак	200,00	25,50	10,00	6,00	9,40	106,00
итого	890,00	134,12	31,31	32,85	110,95	845,41
обед						
Горошек зеленый, консервированный	100,00	32,13	3,50	1,61	7,06	55,96
Суп картофельный с крупой (перловой)	250,00	9,69	2,00	2,70	12,11	85,75
Шницель рыбный натуральный	100,00	72,64	14,00	15,43	8,30	227,00
Рагу из овощей	180,00	20,64	2,76	18,84	14,75	243,43
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	80,00	5,14	5,45	0,67	40,03	186,60
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
итого	1040,00	158,33	24,10	40,25	124,05	987,54
полдник						
Блинчики с джемом	150,00	9,24	3,03	4,73	63,62	358,23
Чай с лимоном	200,00	2,93	0,13	0,02	15,20	62,00
итого	350,00	12,17	3,16	4,75	78,82	420,23
ИТОГО	2280,00	304,62	58,57	77,85	313,82	2253,18

			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
			Б	Ж	У	
Итого за день по СанПиН			77,00	79,00	335,00	2350,00
завтрак .обед.полдник 60-75%	1500,00		57,75	59,25	251,25	1762,50
Фактически (СРЕДНЕЕ за 10 дней)	2006,50		56,98	58,46	247,90	2200,86

При подготовке меню использовались:

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

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

№ рец.
м3
м181
м379
пр.п
пр.п
пр.п
м71
м88
м267
м302
м349
м338
пр.п
пр.п
м209
пр.п
пр.п
м70;71
л437
м309
м358
пр.п
пр.п
70;71
м102
м232
м312
м388
м338
пр.п

пр.п
пр.п
м208
пр.п
пр.п
м291
м338
м377
пр.п
пр.п
м96
м223
м358
пр.п
пр.п
м15
м120
м358
пр.п
пр.п
м267
м310
м378
пр.п
м338
пр.п
пр.п
70;71
м110
м258
пр.п
пр.п
пр.п

м401
м378
пр.п.
м255
м302
м349
м338
пр.п
пр.п
пр.п
м71
м112
м288
м142
м358
пр.п
пр.п
м211
м349
пр.п
пр.п
м211
м379
м338
пр.п
пр.п
70;71
м110
м244
пр.п
пр.п
пр.п
пр.п
м120
пр.п
пр.п

м71
м259
м378
м338
пр.п
пр.п
м70;71
л139
м229
м304
м349
пр.п
пр.п
пр.п
м358
м223
пр.п
м338
пр.п
м377
пр.п
м131
м289
пр.п
пр.п
пр.п
м396
м388
пр.п
м232
м312
м379
пр.п
пр.п

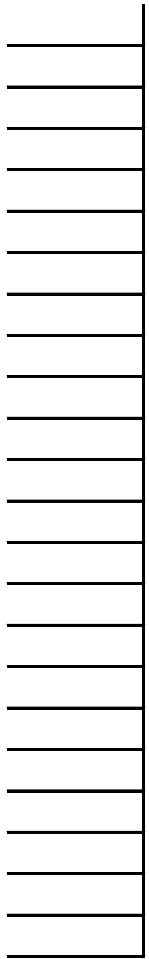
пр.п
л109
м261
м302
м358
м338
пр.п
пр.п
м222
м358
пр.п.
м278
м321
м349
пр.п
пр.п
пр.п
пр.п
пр.п
м138
м235
м143
м388
м338
пр.п
пр.п
м396
м377

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: трехразовый завтрак, обед и полдник

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма прод. 60-75%	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										итого	за 1 день	% выпол. от нормы
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	600	60	100,00
2	Хлеб пшеничный	112,5	126	110	110	110	110	100	100	100	110	108	1084	108,4	96,36
3	Мука пшеничная	11,25		2		60	15,4		13,4	1	12,6	8	112,4	11,24	99,91
4	Крупы, бобовые	33,7	67	20	56		37	34	74	9	44	10	351	35,1	104,15
5	Макаронные изделия	11,25		17	16		12	16				51	112	11,2	99,56
6	Катрофель	140,25	30	178	75	259	188	20	136	155	150	141	1332	133,2	94,97
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные) включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	210	153	174	116	244	200	239	208	160	240	301	2035	203,5	96,90
8	Фрукты свежие	122,1	100	100	200	100	100	100	100	207	100	107	1214	121,4	99,43
9	Сухофрукты	11,25			20		20		20	20	10	20	110	11	97,78
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	120		200		200	200	200		200	200		1200	120	100,00
11	Мясо 1-й категории	52,5	80	68			89	146	68			38	489	48,9	93,14
12	Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат.)	26,2			84	115				68			267	26,7	101,91
13	Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	43,5		111		72			85		72	86	426	42,6	97,93
14	субпродукты (печень)	20,4					104				99		203	20,3	99,51
15	Молоко	195	433	116	332	293		241	51	211	103	170	1950	195	100,00
16	Кисломолочная пищевая продукция	112,5	185		200		200	185		200	200		1170	117	104,00
17	Творог (5-9 % м.д.ж.)	37,5		42	122					141	76		381	38,1	101,60
18	Сыр	7,5	11	22	20			22					75	7,5	100,00
19	Сметана	7,5			5	13	11			5	23	15	72	7,2	96,00
20	Масло сливочное	16	40	18	27	15	6	12	9	10	14	8	159	15,9	99,38
21	Масло растительное	11,25	5		5	17	15,5	5	15	3	16	29	110,5	11,05	98,22
22	Яйцо, шт.	30	40		5	6	109	109		5	4	3	281	28,1	93,67
23	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	22,5	21	15	41	27	10	21	35	37	8	30	245	24,5	108,89
24	Кондитерские изделия	7,5		12		12	12	12		12		12	72	7,2	96,00
25	Чай	0,75		1,5		1,5			1,5	1,5		1,5	7,5	0,75	100,00
26	Какао-порошок	0,75			4							3	7	0,7	93,33

27	Кофейный напиток	1,5	5			5		5					15	1,5	100,00
28	Соль пищевая поваренная йодированная	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	22	2,2	100,00