



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления образованием
администрации муниципального
образования Тбилисский район

Handwritten signature

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**

Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
1 НЕДЕЛЯ						
День 1 (вторник)						
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	50.00	5.80	8.30	14.83	157.00	м3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210.00	8.90	3.78	42.23	225.00	м181
Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60	м379
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	550.00	24.06	16.74	116.92	692.78	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100.00	0.82	0.20	1.70	10.00	70;71
Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	1.76	9.90	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	11.60	5.00	8.40	102.00	пр.п.
Фрукты свежие (груша)	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00	м338
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	1040.00	44.99	39.12	119.29	838.83	
Полдник						
яйцо вареное	40.00	10.16	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	11.60	5.00	9.60	107.00	пр.п.
Итого полдник:	360.00	29.66	17.72	19.51	453.00	
Итого	1950.00	98.71	73.58	255.72	1984.61	
День 2 (вторник)						
Завтрак						
Овощи порционно (капуста квашеная)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70	пр.п.
Гуляш	120.00	34.23	25.88	3.47	265.20	л437
Макаронные изделия отварные	180.00	6.67	6.36	31.73	202.14	м309
Кисель из сока плодового натурального	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00	м358
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	690.00	48.79	39.12	110.56	855.22	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18	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	0.04	15.00	60.00	м376
Фрукты свежие (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08	пр.п
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	1082.00	37.23	36.24	159.99	1002.00	
Полдник						

Лапшевник с творогом	150.00	21.30	15.42	29.22	281.61	м208
Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93	пр.п
Итого полдник:	350.00	22.30	15.42	49.45	366.54	
Итого	2122.00	108.32	90.78	320.00	2223.76	
День 3 (среда)						
Завтрак						
Икра свекольная	100.00	3.15	0.13	30.50	247.07	л78
Плов из птицы	185.00	27.71	9.58	33.72	279.97	л492
Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20	м388
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	575.00	37.73	12.15	128.90	825.42	
Обед						
Рассольник по-ленинградски с перловой крупой	250.00	2.02	10.18	11.98	107.25	л132
Запеканка из творога (с молоком сгущ.)	180.00	51.25	20.08	50.40	486.00	м223
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00	пр.п
Фрукты свежие (апельсин)	200.00	1.56	0.70	40.17	179.13	
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	940.00	73.11	37.88	161.49	1117.92	
Полдник						
Сыр порциями	20.00	9.28	8.85	0.00	72.00	м15
Суп молочный с мак. изд.	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00	м120
Какао с молоком	200.00	4.07	3.50	17.50	117.78	м332
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52	
Итого полдник:	460.00	23.59	17.19	51.18	403.30	
Итого	1975.00	134.43	67.22	341.57	2346.64	
День 4 (четверг)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18	пр.п
Шницель рыбный натур.	100.00	23.72	20.54	8.31	209.09	м235
Картофель отварной	180.00	3.47	5.89	27.61	170.82	м310
Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08	пр.п
Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	792.00	40.08	34.62	132.60	869.28	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100.00	1.12	0.08	3.50	20.00	м70;71
Борщ с капустой и картофелем	250.00	1.80	9.84	10.93	103.75	м110
Мясо духовое	200.00	35.32	28.00	17.72	270.52	м258
Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60	м379
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	860.00	48.09	42.62	98.64	738.41	
Полдник						
Оладьи с молоком сгущенным	150.00	15.16	19.02	64.04	400.59	м401
Чай с молоком	200.00	1.52	1.35	15.90	81.83	м378
Итого полдник:	350.000	16.680	20.370	79.940	482.420	
Итого	2002.00	104.85	97.61	311.18	2090.11	

День 5 (пятница)						
Завтрак						
Салат из моркови	100.00	0.93	0.13	2.53	25.02	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	1.04	0.60	10.20	50.36	м349
Фрукты свежие (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	790.00	50.92	30.92	95.28	712.36	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) огурец	100.00	0.82	0.20	1.70	10.00	м70;71
Суп с мак. изд. и картофелем	250.00	2.68	5.67	17.45	118.25	м112
Птица отварная	100.00	42.60	23.49	0.45	298.18	м288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	180.00	4.37	25.55	27.19	259.20	м142
Кисель из сока плодового натурального	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00	м358
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	940.00	57.15	56.83	120.33	1021.17	
Полдник						
Омлет с сыром и маслом	150.00	15.92	17.42	2.55	147.50	м211
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00	пр.п
Итого полдник:	350.00	27.52	22.42	10.95	249.50	
Итого	2080.00	135.59	110.17	226.56	1983.03	
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18	пр.п
Омлет с сыром и маслом	180.00	43.02	35.30	3.06	417.00	м211
Кофейный напиток на молоке	200.00	3.17	2.78	15.95	100.60	м379
Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	670.00	56.30	41.98	79.80	830.96	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100.00	1.12	0.08	3.50	20.00	м70;71
Борщ с капустой и картофелем	1.80	9.84	10.93	103.75	117.00	м110
Плов из отварной говядины	190.00	19.38	24.60	30.88	376.20	м244
Сок фруктовый	200.00	1.00	0.00	20.23	84.93	пр.п
Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08	пр.п
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	623.80	39.80	41.82	224.56	932.75	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	7.08	4.04	14.36	120.00	м120
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00	пр.п
Хлеб пшеничный	40.00	3.16	0.80	19.32	93.52	
Итого полдник:	440.00	21.84	9.84	42.08	315.52	
Итого	1733.80	117.94	93.64	346.44	2079.23	
День 7 (вторник)						
Завтрак						

Овощи натуральные (по сезону) огурец	100.00	0.82	0.20	1.70	10.00	м70;71
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	81.83	м378
Фрукты свежие (груша)	100.00	0.40	0.60	10.30	47.00	м338
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	670.00	39.95	28.50	88.86	652.44	
Обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70	пр.п
Суп картофельный с бобовыми	250.00	5.49	10.54	17.45	148.25	л139
Рыба, тушенная в томате с овощами	120.00	25.00	12.55	4.56	139.20	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	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	960.00	83.93	37.27	157.03	1001.13	
Полдник						
Булочка "Круассан"	120.00	6.78	13.96	9.89	321.00	пр.п
Кисель из сока плодового натурального	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00	м358
Итого полдник:	320.00	6.78	13.96	32.89	413.00	
Итого	1950.00	130.66	79.73	278.78	2066.57	
День 8 (среда)						
Завтрак						
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180.00	51.25	20.08	50.40	486.00	м223
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Фрукты свежие (апельсин)	200.00	1.56	0.70	40.17	179.13	
Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08	пр.п
Йогурт питьевой жирность 2,5%	200.00	11.60	5.00	8.40	102.00	пр.п
Итого завтрак:	662.00	69.55	31.39	144.27	996.15	
Обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор	100.00	1.12	0.08	3.50	20.00	м70;71
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	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	840.00	32.44	28.17	97.57	656.04	
Полдник						
Блинчики с вареной сгущенкой	130.00	13.16	11.26	52.55	311.23	м396
Напиток из плодов шиповника	200.00	0.68	0.56	20.77	88.20	м388
Итого полдник:	330.00	13.84	11.82	73.32	399.43	
Итого	1832.00	115.83	71.38	315.16	2051.62	
День 9 (четверг)						
Завтрак						
Салат из свеклы	100.00	3.25	3.73	6.02	71.00	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	1.00	0.00	20.23	84.93	пр.п
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	690.00	29.73	23.04	114.62	722.06	

Обед						
Овощи порционно (капуста квашеная)	100.00	1.70	5.00	8.45	85.70	пр.п
Борщ	250.00	1.60	0.56	8.56	91.25	л109
Печень, тушенная в соусе (90/30)	120.00	29.90	16.60	5.34	198.00	л439
Каша вязкая (гречневая)	180.00	5.56	7.45	24.62	174.60	м302
Кисель из сока плодового натурального	200.00	0.00	0.00	23.00	92.00	м358
Фрукты свежие (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	1060.00	45.84	31.93	130.31	932.09	
Полдник						
Пудинг из творога с молоко сгущенным	150.00	14.93	11.69	31.99	318.11	м222
Чай с сахаром	200.00	0.07	0.04	15.00	60.00	м376
Итого полдник:	350.00	15.00	11.73	46.99	378.11	
Итого	2100.00	90.57	66.70	291.92	2032.26	
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	0.18	32.01	132.80	м349
Кондитерское изделие - печенье	22.00	1.78	4.29	15.66	91.08	пр.п
Хлеб ржаной	40.00	2.24	0.88	19.76	93.29	
Хлеб пшеничный	50.00	3.95	1.00	24.15	116.89	
Итого завтрак:	742.00	35.05	44.92	137.70	964.65	
Обед						
Горошек зеленый консервированный	100.00	3.52	1.62	7.08	56.18	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	4.07	3.93	17.57	118.60	м382
Фрукты свежие (яблоко)	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	м338
Хлеб пшеничный	60.00	3.36	1.32	29.64	137.94	
Хлеб ржаной	50.00	3.32	0.60	20.90	105.60	
Итого обед:	1040.00	44.08	59.35	120.16	1003.59	
Полдник						
Блинчики с джемом	150.00	14.03	10.53	23.73	466.84	м 396
Чай с лимоном	200.00	0.13	0.04	15.20	62.00	м378
Итого полдник:	350.00	14.16	10.57	38.93	528.84	
Итого	2132.00	93.29	114.84	296.79	2497.08	

	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, кКал
	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)	1987.68	66.82	68.08	288.39

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.

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: трехразовый завтрак, обед и полдник

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	90	100.00
2	Хлеб пшеничный	120	157	110	150	110	110	150	110	120	110	112	1239	123.9	103.25
3	Мука пшеничная	12		11		72	2			1	14	13	113	11.3	94.17
4	Крупы, бобовые	37.5	74	20	56		43	34	74	9	53	20	383	38.3	102.13
5	Макаронные изделия	15		98	16		12	16					142	14.2	94.67
6	Катрофель	140.25	30	204	75	293	218	20	153	171	154	79	1397	139.7	99.61
7	Овоши (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10 % от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	240	173	238	159	336	229	299	249	183	296	470	2632	263.2	109.67
8	Фрукты свежие	122.1	100	100	200	100	100	100	100	207	100	107	1214	121.4	99.43
9	Сухофрукты	12			20		20		20	20	12	20	112	11.2	93.33
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. Инстантные	120		200		200	200	200		200	200		1200	120	100.00
11	Мясо 1-й категории	58.5	89	91		94		146				144	564	56.4	96.41
12	Птица (цыплята-бройлеры потрашенные - 1 кат.)	29.7			84		128			82			294	29.4	98.99
13	Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосоленое	57.7		96		123			112		96	123	550	55	95.32
14	субпродукты (печень)	30					156				127		283	28.3	94.33
15	Молоко	262.5	424	279	332	346	341	249	51	211	108	126	2467	246.7	93.98
16	Кисломолочная пищевая продукция	135	200		200	200	200	200		200	200		1400	140	103.70
17	Творог (5-9 % м.д.ж.)	40.2		51	122					141	91		405	40.5	100.75
18	Сыр	11.25	25		21		22	27		21			116	11.6	103.11
19	Сметана	7.5		13	5		14			5	22.5	16	75.5	7.55	100.67
20	Масло сливочное	26.2	31	21	27	21	32	23	27	30	22	21	255	25.5	97.33
21	Масло растительное	13.5	5	11	8	23	23	5	5	7	14	37	138	13.8	102.22
22	Яйцо, шт.	30	40		5	3	109	131		5	5	3	301	30.1	100.33
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)	26.2	16	19	41	27	10	11	35	47	10	45	261	26.1	99.62
24	Кондитерские изделия	11.2		22		22		22		22		22	110	11	98.21
25	Чай	1.5		3		3		3		3		3	15	1.5	100.00
26	Какао-порошок	0.9			4							5	9	0.9	100.00
27	Кофейный напиток	1.5	5			5		5					15	1.5	100.00
28	Сольпищевая поваренная йодированная	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	3.75	37.5	3.75	100.00