

Директор МБОУ СОШ №24
им. Д.А.Скрябина с.Анопи
А.В. Кохляев



Исполнительный директор Автономной некоммерческой организации
«Комбинат социального питания»
Ц.С. Нагучева



Основное (организованное) двухнедельное цикличное меню (сезон:осень 2024г)
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 ООШ №16, МБОУ ООШ №17, МБОУ СОШ № 18, МБОУ СОШ № 19, МБОУ СОШ № 20, МБОУ ООШ № 22
МБОУ ООШ №23, МБОУ СОШ №24, МБОУ СОШ №25, МБОУ ООШ № 26, МБОУ ООШ № 28, МБОУ СОШ № 29
МБОУ СОШ №30, МБОУ СОШ №31, МБОУ ООШ № 32, МБОУ СОШ № 33, МБОУ СОШ № 34
МАОУ СОШ №35, МБОУ СОШ №36, МБОУ СОШ № 37, МБОУ ООШ № 38, МБОУ ООШ №39

24.07.2024
МО Туапсинский район

Школа

-	Отд./корп	
---	-----------	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сыр	ГП	Сыр Дружба сегмент	17,5	13,96	52,85	1,50	4,90	0,56
	2 блюдо	ТТК№61	Блинчики со сгущенным молоком 130/20	150	28,16	262,05	9,10	8,35	43,02
	хлеб	ГП	Батон пшеничный	30	3,42	117,90	3,30	1,31	24,60
	напиток	261**	Чай с сахаром	180	1,63	36,00	0,06	0,18	9,01
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	45,15	120,00	6,00	6,40	9,40
Завтрак 2									
Обед	закуска	19**	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	10,01	42,00	0,58	3,64	2,18
	1 блюдо	ТТК№47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	18,17	135,09	4,42	6,9	37,78
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 85/5	90	47,82	282,00	12,00	21,28	10,57
	гарнир	210**	Пюре картофельное	150	13,20	136,50	3,06	4,80	20,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,61	119,57	3,77	0,46	25,04
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	5,49	132,00	0,66	0,10	32,00
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	5,88	55,50	1,80	0,30	14,55
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Полдник	бутерброд	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	21,25	194,40	6,40	9,60	13,90
	напиток	266*	Какао с молоком	180	16,48	106,20	3,67	3,19	15,82
	фрукты	231**	Нектарин	100	28,91	45,00	0,90	0,10	9,50

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,34	36,24	0,78	1,95	3,87
	2 блюдо	189**	Фрикадельки из говядины в соусе 45/45	90	33,98	127,00	7,77	7,42	7,29
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	150	6,60	145,50	4,58	5,01	20,52
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	24,44	42,00	1,00		20,00
	фрукты	231**	Нектарин	100	28,91	45,00	0,90	0,10	9,50
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	9,96	13,2	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	200	10,45	115,00	2,85	3,67	15,03
	2 блюдо	ТТК№46	Жаркое по -домашнему (свинина) 70/130	200	60,35	398,00	8,00	16,90	26,82
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	51	3,61	119,57	3,77	0,46	25,04
	напиток	54-7хн	Компот из красной смородины	200	10,11	35,33	0,30	0,10	8,44
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	27,3	47,00	0,40	0,30	10,30
Полдник	2 блюдо	182	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и сахаром)	160	14,39	161	2,32	3,96	28,97
	сыр	11**	Сыр порциями	15	14,24	54,00	3,48	4,43	
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,42	46,89	1,48	0,18	9,82
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	напиток	236**	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	6,53	102,60	0,14	0,14	25,09

Школа	-						Отд./корп			День		
	Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	омлет	144**	Омлет натуральный	150	46,82	276	15,14	22,86	2,76			
	2 блюдо	ТТК№65	Хлопья кукурузные с молоком	160	19,34	236,70	5,17	4,74	18,64			
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,42	46,89	1,48	0,18	9,82			
	кондитерские изделия	ГП	Пряники	34	4,98	139,40	2,05	3,40	25,16			
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	12,09	45,00	2,84	2,41	14,35			
Завтрак 2												
Обед	закуска	16**	Салат из свежих огурцов	60	7,47	40,00	0,45	3,60	1,40			
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	10,83	82,00	1,44	3,94	8,74			
	2 блюдо	ТТК №41	Гуляш из говядины 50/50	100	66,57	150,00	5,15	6,68	4,67			
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	150	5,96	157,50	4,00	5,00	23,94			
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	35	3,02	59,78	2,38	0,42	11,76			
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,54	117,23	3,70	0,45	24,55			
	напиток	54-7хн	Компот из абрикосов	180	14,85	31,80	0,27	0,09	7,60			
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	45,15	120,00	6,00	6,40	9,40			
Полдник	2 блюдо	ТТК№64	Макароны отварные с сыром	150	20,38	207,70	13,20	6,80	29,70			
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,12	70,34	2,22	0,27	14,73			
	напиток	261**	Чай с сахаром	180	1,63	36,00	0,06	0,18	9,01			
	фрукты	231**	Яблоки	100	9,75	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	закуска	18**	Салат из свежих помидоров	60	7,77	46,2	0,66	3,67	2,74
	2 блюдо	ГТК №59	Рыбные палочки	100	100,56	236,00	11,00	13,4	17,80
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	150	12,11	183,75	3,42	4,96	31,25
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,12	70,00	2,22	0,27	15,83
	напиток	ГТК№50	Чай с шиповником	180	7,33	60,03	0,72	0,18	15,03
Завтрак 2									
Обед	закуска	36**	Салат из свеклы с сыром	60	12,84	79,00	2,80	5,63	4,31
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский	200	13,36	84,00	1,62	4,08	9,60
	2 блюдо	ГТК№44	Котлеты из куриного филе	90	57,65	145,20	9,60	5,40	14,98
	гарнир	210**	Пюре картофельное	150	13,20	136,50	3,06	4,80	20,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	34	2,94	58,07	2,31	0,41	11,42
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,54	117,23	3,70	0,45	24,55
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	24,44	42,00	1,00		20,00
	фрукты	231**	Яблоки	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Полдник	бутерброд	3*	Бутерброд с сыром	15/5/30	19,46	157,00	5,80	8,30	14,83
	напиток	266*	Какао с молоком	200	18,31	118,00	4,08	3,54	17,58
	фрукты	231**	Нектарин	100	28,91	45,00	0,90	0,10	9,50

Школа

-	Отд./корп		
---	-----------	--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	54**	Огурцы свежие	60	7,70	7,00	0,42	0,06	1,14
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 85/5	90	47,82	282,00	12,00	21,28	10,57
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	8,95	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,12	70,00	2,22	0,27	15,83
	напиток	261**	Чай с сахаром	180	1,63	36,00	0,06	0,18	9,01
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	9,96	13,2	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	78**	Суп картофельный с горохом	200	6,64	118,00	4,4	4,22	13,22
	2 блюдо	179**	Плов из говядины 70/130	200	100,15	359,00	23,13	19,20	28,24
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Батон пшеничный	50	5,7	196,50	5,50	2,18	38,50
	напиток	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	200	8,29	65,22	0,60	0,20	15,20
Полдник	2 блюдо	ТТК№61	Блинчики с молоком сгущённым 130/20	150	28,16	262,05	9,10	8,35	43,02
	напиток	386*	Кефир 1шт 200гр	200	36,01	100,00	5,80	5,00	8,00

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	31,98	120,60	3,75	3,12	19,37
	2 блюдо	ТТК№61	Блинчики с молоком сгущённым 130/20	150	28,16	262,05	9,10	8,35	43,02
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,42	46,89	1,48	0,18	9,82
	напиток	266**	Какао с молоком	180	16,48	106,20	3,67	3,19	15,82
	фрукты	231**	Яблоки	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Завтрак	закуска	22**	Салат из сырых овощей(капуста,помидоры,огурцы)	60	11,38	44,00	0,65	3,62	2,26
	1 блюдо	ТТК№47	Суп-лапша с курицей 200/25	225	18,17	135,09	4,42	6,9	37,78
	2 блюдо	187**	Тефтели мясные (говядина)60/30	90	37,39	134,00	7,54	7,90	8,16
	гарнир	303*	Каша пшеничная вязкая	150	5,96	157,50	4,00	5,00	23,94
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	54-7хн	Компот из абрикосов	180	14,85	31,80	0,27	0,09	7,60
	напиток	ГП	Напиток «Снежок»индивидуальная упаковка	200	38,35	153,00	5,40	5,00	21,60
кондитерское изделие	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	12,84	130,00	2,50	4,00	21,00	
Полдник	бутерброд	ТТК№58	Горячий бутерброд с сыром и помидорами	50	21,25	194,40	6,40	9,60	13,90
	напиток	262**	Чай с лимоном	180	3,39	55,80	0,12	0,01	15,20
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	27,3	47,00	0,40	0,30	10,30

Школа

-

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	12,2	47,00	0,72	2,83	4,62
	2 блюдо	ГТК№44	Котлеты из куриного филе	90	57,65	145,20	9,60	5,40	14,98
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	8,95	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	27	1,91	63,30	2,00	0,24	14,24
	напиток	ГП	Сок в ассортименте	200	12,35	42,00	1,00	0,00	20,00
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Огурцы свежие	60	7,70	7,00	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	62**	Борщ с капустой и картофелем	200	10,83	82,00	1,44	3,94	8,74
	2 блюдо	ГТК№37	Мясо тушеное(говядина) с соусом 50/50	100	70,21	251,55	15,94	20,97	11,33
	гарнир	303*	Каша вязкая гречневая	150	6,60	145,50	4,58	5,01	20,52
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	50,36	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	241**	Компот из смеси сухофруктов	200	5,49	132,00	0,66	0,10	32,00
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	45,15	120,00	6,00	6,40	9,40
Полдник									
	2 блюдо	144**	Омлет натуральный	150	46,82	276	15,14	22,86	2,76
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	35	2,48	82,06	2,59	0,32	17,19
	напиток	54-7хн	Компот из красной смородины	180	9,11	31,80	0,27	0,09	7,60
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	9,75	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	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	31,98	120,60	3,75	3,12	19,37
	2 блюдо	ТТК№60	Запеканка со сметаной 150/20	170	70,85	242,00	8,8	15,93	19,83
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,42	46,89	1,48	0,18	9,82
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	12,09	45,00	2,84	2,41	14,35
	фрукты	231**	Яблоки свежие	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	45*	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	6,34	36,24	0,78	1,95	3,87
	1 блюдо	108*	Суп картофельный с клёцками 150/50	200	10,45	115,00	2,85	3,67	15,03
	2 блюдо	ТТК №59	Рыбные палочки	100	100,56	236,00	11,00	13,4	17,80
	гарнир	334	Рис отварной с овощами	150	12,11	183,75	3,42	4,96	31,25
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	ГП	Сок яблочный 0,2 в промышленной упаковке	200	24,44	42,00	1,00		20,00
	кондитерское изделие	ГП	Вафли «золотце моё»	15	5,88	55,50	1,80	0,30	14,55
Полдник	сыр	ГП	Сыр Дружба сегмент	17,5	13,96	52,85	1,50	4,90	0,56
	бутерброд	1*	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	8,32	126,12	2,18	6,89	13,70
	напиток	ТТК№63	Чай с молоком	180	5,46	72,90	2,74	1,22	7,20
	фрукты	231**	Апельсины свежие	100	27,30	47,00	0,40	0,30	10,30

Школа

-	Отд./корп		
---	-----------	--	--

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	75*	Икра свекольная	60	8,93	111,18	1,42	0,06	13,72
	2 блюдо	ТТК№45	Плов из курицы 70/130	200	78,8	352,50	12,40	9,36	33,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	31	2,19	72,68	2,29	0,28	15,22
	напиток	261**	Чай с сахаром	200	1,82	40,00	0,07	0,20	10,01
	фрукты	231**	Яблоки	100	9,75	47,00	0,40	0,40	9,80
Завтрак 2									
Обед	закуска	54**	Помидоры свежие	60	9,96	13,2	0,66	0,12	2,28
	1 блюдо	66**	Щи из свежей капусты с картофелем(с курицей)200/25	225	19,34	70,00	1,42	3,96	6,32
	2 блюдо	ТТК№48	Азу (говядина) 50/150	200	78,18	293,50	17,80	13,70	28,72
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	мучные изделия	287**	Ватрушка с творогом	75	16,71	202,00	9,22	5,48	29,18
	напиток	54-7хн	Компот из абрикосов	180	14,85	31,80	0,27	0,09	7,60
Полдник	кондитерское изделие	ГП	Печенье «Кубаночка»	30	12,84	130,00	2,50	4,00	21,00
	напиток	ГП	Напиток «Снежок»индивидуальная упаковка	200	38,35	153,00	5,40	5,00	21,60
	фрукты	231**	Яблоки	100	9,75	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	сыр	11**	Сыр порциями	15	14,24	54,00	3,48	4,43	
	масло	10**	Масло сливочное	10	6,20	66,00	0,08	7,25	0,13
	2 блюдо	182	Каша рисовая молочная вязкая (с маслом и саха	160	14,39	161	2,32	3,96	28,97
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,73	34,00	1,36	0,24	7,20
	хлеб	ГП	Батон пшеничный	30	3,42	117,90	3,30	1,31	24,60
	напиток	262**	Чай с лимоном	180	3,39	55,80	0,12	0,01	15,20
	напиток	ГП	Молоко 0,2 3,2% (в индивидуальной упаковке)	200	45,15	120,00	6,00	6,40	9,40
Завтрак 2									
Обед	закуска	ГП	Икра кабачковая	60	11,62	47,00	0,72	2,83	4,62
	1 блюдо	72**	Рассольник ленинградский	200	13,36	84,00	1,62	4,08	9,6
	2 блюдо	184**	Котлеты домашние 85/5	90	47,82	282,00	12,00	21,28	10,57
	гарнир	207**	Макароны отварные с маслом	150	8,95	168,00	5,52	4,52	26,45
	хлеб	ГП	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,59	51,00	2,04	0,36	10,08
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	40	2,83	93,78	2,96	0,36	21,10
	напиток	264**	Кофейный напиток с молоком	180	12,09	45,00	2,84	2,41	14,35
фрукты	231**	Апельсины свежие	100	27,3	47,00	0,40	0,30	10,30	
Полдник	2 блюдо	ТТК№61	Блинчики с молоком сгущённым 130/20	150	28,16	262,05	9,10	8,35	43,02
	йогурт	ГП	Йогурт 2,5 % жирности	125	31,98	120,60	3,75	3,12	19,37
	напиток	54-13нх	Напиток из шиповника с сахаром	180	7,48	58,70	0,54	0,18	13,68