

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №

« 02 »

2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

2024 г.



### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025гг

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолочком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>83,47</b>	<b>920,63</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	ТТК 73
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Вок "Курица с рисом и овощами"	230	12,88	23,69	43,01	329,66	577
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>22,69</b>	<b>32,83</b>	<b>135,98</b>	<b>824,20</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,61</b>	<b>72,75</b>	<b>219,45</b>	<b>1744,83</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Пудинг из творога запеченный	200	30,13	10,66	41,33	381,33	<b>285</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>ТТК 101</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	<b>ТТК 11</b>
	Кисломолочный напиток( кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	<b>386</b>
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>46,40</b>	<b>28,11</b>	<b>114,09</b>	<b>789,58</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи по-сезону (огрец свежий/огурц соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	<b>116</b>
	Шницель натуральный рубленный	100	10,31	15,13	8,95	213,18	<b>267</b>
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	<b>303</b>
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	<b>15</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>ТТК 12</b>
<b>Итого за обед;</b>		<b>960</b>	<b>32,10</b>	<b>39,56</b>	<b>113,82</b>	<b>948,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>78,50</b>	<b>67,67</b>	<b>227,91</b>	<b>1737,60</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Митболы из говядины	100	15,54	18,66	8,05	191,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>25,02</b>	<b>30,34</b>	<b>123,96</b>	<b>823,01</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5% )	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
<b>Итого за обед;</b>		<b>1150,31</b>	<b>54,16</b>	<b>48,53</b>	<b>189,28</b>	<b>1407,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>79,18</b>	<b>78,87</b>	<b>313,24</b>	<b>2230,44</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00	244
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>27,90</b>	<b>20,38</b>	<b>102,53</b>	<b>739,54</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежес, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>24,24</b>	<b>30,31</b>	<b>132,10</b>	<b>976,27</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,14</b>	<b>50,69</b>	<b>234,63</b>	<b>1715,81</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>29,20</b>	<b>14,15</b>	<b>81,31</b>	<b>581,19</b>	
Обед:	Овощи натуральные по сезону(помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,13</b>	<b>42,72</b>	<b>216,37</b>	<b>1460,59</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>16,02</b>	<b>18,57</b>	<b>108,14</b>	<b>670,51</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фишболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>24,99</b>	<b>25,20</b>	<b>147,63</b>	<b>927,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,01</b>	<b>43,77</b>	<b>255,78</b>	<b>1597,54</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21,62</b>	<b>21,15</b>	<b>114,07</b>	<b>647,90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>875</b>	<b>23,98</b>	<b>28,20</b>	<b>118,84</b>	<b>956,88</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,60</b>	<b>49,36</b>	<b>232,91</b>	<b>1604,78</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	ГТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ГТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого за завтрак:		<b>830</b>	<b>29,86</b>	<b>25,92</b>	<b>118,14</b>	<b>829,58</b>	
Обед:	Овощи натуральные соленые (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,50	133,94	ГТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ГТК 12
Итого за обед:		<b>970</b>	<b>27,54</b>	<b>14,44</b>	<b>133,84</b>	<b>888,97</b>	
Итого за день:			<b>57,40</b>	<b>40,36</b>	<b>251,98</b>	<b>1718,55</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>39,26</b>	<b>34,93</b>	<b>108,09</b>	<b>918,67</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТТК 454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>28,91</b>	<b>27,86</b>	<b>123,68</b>	<b>881,22</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,17</b>	<b>62,79</b>	<b>231,77</b>	<b>1799,88</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22,48</b>	<b>23,64</b>	<b>120,47</b>	<b>738,72</b>	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
<b>Итого за обед:</b>			<b>54,80</b>	<b>66,24</b>	<b>258,91</b>	<b>1837,48</b>	
<b>Итого за день:</b>							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>43,93</b>	<b>24,15</b>	<b>127,03</b>	<b>793,52</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Фишболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,07</b>	<b>44,64</b>	<b>254,48</b>	<b>1655,43</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша манная молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>16,28</b>	<b>15,82</b>	<b>88,78</b>	<b>479,65</b>	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	128,00	377
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Фрукты вежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>39,64</b>	<b>40,3092</b>	<b>135,48933</b>	<b>1051,166</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1720</b>	<b>55,92</b>	<b>56,13</b>	<b>224,27</b>	<b>1530,81</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>60,21</b>	<b>56,33</b>	<b>243,47</b>	<b>1719,48</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В. А. Тутельяна в МП. Могилёво 2017 г.

2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий. Перевалов А.Я. Талешкина Н.В. Пермь 2021

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г. Овощенко и В.А. Тутельяна Москва 2022 Издательство Научный центр «Здоровье»

4. Технологические карты составлены на основании авторской проработки

5. Технологические карты составлены на основании авторской проработки

6. Сухомин И.М., Богдареве М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд 2-е. Агропромиздат 1987. Кн 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов - 386с.

7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

8. МР 2.4.0176-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Дарюхина Н.А.

Исполнитель: технолог

Ліпень 2017 года, 10 лістаў  
Ліпень 2017 года, 10 лістаў  
Ліпень 2017 года, 10 лістаў



Ліпень 2017 года, 10 лістаў

Ліпень 2017 года, 10 лістаў

Ліпень 2017 года, 10 лістаў