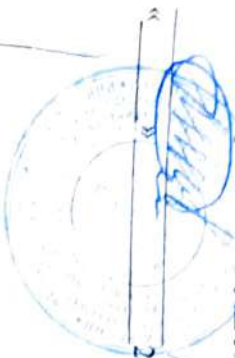


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 29

М.А. Минаева

« 202__ г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

« 202__ г.



**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	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 порциани	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолком	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
	Итого на завтрак:	725	38,92	39,92	83,47	920,63	
Обед:							
	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
Итого за обед:		860	22,69	32,83	135,98	824,20	
Итого за день:			61,61	72,75	219,45	1744,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих с огурцами соевыми	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
Итого на завтрак:		705	25,02	30,34	123,96	823,01	
Обед:	Салат из квашеной 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
Итого за обед:		1150,31	54,16	48,53	189,28	1407,42	
Итого за день:			79,18	78,87	313,24	2230,44	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							ТТК 73
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	244
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00	ТТК 17
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 12
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	
Итого на завтрак:		590	27,90	20,38	102,53	739,54	
Обед:	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
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
Итого за день:			52,14	50,69	234,63	1715,81	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	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
Итого на завтрак:		650	21,62	21,15	114,07	647,90	
Обед:	Салат из свежесы 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
Итого за обед:		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			45,60	49,36	232,91	1604,78	

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 8							45
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	289
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	358
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	ТТК 12
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
		830	29,86	25,92	118,14	829,58	
Итого на завтрак:							
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Борщ с капустой и картофелем	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Рыба, тушенная с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	630
	Ризотто с овощами	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Компот из яблок	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Хлеб ржаной	970	27,54	14,44	133,84	888,97	
Итого за обед:			57,40	40,36	251,98	1718,55	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	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
Итого на завтрак:		700	39,26	34,93	108,09	918,67	
Обед:	Салат из свежеты 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
	Карюта 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
Итого за обед:		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за день:			68,17	62,79	231,77	1799,88	

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 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
Итого на завтрак:		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
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
	Макароны 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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого за обед:		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
Итого за день:			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	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
		570	43,93	24,15	127,03	793,52	
Итого на завтрак:							47
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	108
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	471
	Финболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	178
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	389
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	ТТК 11
		60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 12
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	
		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за обед:			66,07	44,64	254,48	1655,43	
Итого за день:							

Вырастает категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Итого на завтрак:							
Обед:	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Шашлык из говядины	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Картофельное пюре	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Кисель из сока плодового	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	Хлеб пшеничный	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
		120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за обед:		1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
Ужин:		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Итого за день:			60,21	56,33	243,47	1719,48	
Среднее значение за период:							

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тугельяна и М.П. Морозовского 2017 г.
2. Таблица основных технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. Тугельяна Н.В. Пермь 2021

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Тугельяна Москва 2022 Издатель Научный центр диетологии
4. Таблица технологических карт составлены на основании актов проработки
5. Сборник И.М. Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Агропроиздат 1987 Кн. 1. Сравнительные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов -
Таб. 2. Сравнительные таблицы содержания витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов - 360с
6. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Иллюстрация: технологический

Давыдова Н.А.