

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 16

« 14 » 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
« 14 » 2025 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.

**Меню приготавливаемых блюд
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

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 1							131
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	
		200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Омлет натуральный	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Сыр порциями	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Какао смолоком	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	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	725	38,92	39,92	83,47	920,63	
Итого на завтрак:							
Обед:							ТТК 73
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	83
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	577
	Вок "Курица с рисом и овощами"	230	12,88	23,69	43,01	329,66	389
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	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	
		860	22,69	32,83	135,98	824,20	
Итого за обед:			61,61	72,75	219,45	1744,83	
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 2							285
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	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	
Обед:	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленные)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Каша вязкая пшенная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	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 обед:		960	32,10	39,56	113,82	948,02	
Итого за день:			78,50	67,67	227,91	1737,60	

Полная категория: 12 лет и старше

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

Полная категория: 12 лет и старше

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
		100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	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						
Обед		705	29,20	14,15	81,31	581,19	
	Омлеты натуральные по сезону(помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
		250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Шти из квашенной капусты	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Рыбу 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
Ужин	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	
			62,13	42,72	216,37	1460,59	

Целевая категория: 12 лет и старше

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

по возрастной категории: 12 лет и старше

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

по возрастным категориям: 12 лет и старше

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

присутствия категория: 12 лет и старше

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

пациенты (12 лет и старше)

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Зрелые 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
		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
	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
	Микароны 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
		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Пациентская карта: 13 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 11 Завтрак							61
		100	2,83	2,17	27,50	140,83	285
	Пюре из яблок с яблоком	200	30,13	10,66	41,33	381,33	ТТК 101
	Пюре из творога и сметаны	30	4,50	7,50	23,76	63,54	382
	Пюре из творога и сметаны	200	4,08	3,54	17,58	118,52	ТТК 11
	Пюре из творога и сметаны	40	2,38	0,29	16,86	89,30	
	Пюре из творога и сметаны						
Итого на завтрак		570	43,93	24,15	127,03	793,52	
Обед:							47
		100	1,42	4,17	7,00	71,17	108
	Пюре из квашеной капусты	250	2,5	2,38	14,74	141,8	471
	Пюре из картофеля с клецками	100	7,93	6,58	9,41	128,58	178
	Пюре из картофеля	180	3,48	6,48	32,64	220,79	389
	Пюре из картофеля с морковью	200	1,00	0,00	20,20	84,80	ТТК 11
	Пюре из картофеля	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 12
Итого за обед;							
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	
Итого за обед;		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за день:			66,07	44,64	254,48	1655,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
дети 12		40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
Завтрак	Пшеничная каша	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Пшеничная каша с молоком	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Пшеничная каша с сахаром	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Пшеничная каша с маслом	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Булочки с маком (яблоко кубанское)	650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Итого за завтрак							
		100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
Обед:	Пшеничная каша с огурцами солеными	250	1,69	5,36	11,70	89,75	92
	Пшеничная каша с капустой	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Пшеничная каша с грибами	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	Пшеничная каша с мясом	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Пшеничная каша с фруктами	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Пшеничная каша с овощами	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Пшеничная каша с грибами	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Булочки с маком (яблоко кубанское)	1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
Итого за обед		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Итого за день			60,21	56,33	243,47	1719,48	
Среднее значение за период							

Дисциплина: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.
2. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

3. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

4. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

5. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

6. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

7. Цели: «Основы здорового питания» для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

Лаврихина Н.А.

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись

Ю.С. Белова /

