

«СОГЛАСОВАНО»

71.0 Директор МБОУ СОШ № 16
« 01 » 2025 г. *Л.Р. Толмачев*



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

« 03 » 2025 г. *Ю.С. Белова*



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

Меню приготавливаемых блюд ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

Возрастная категория 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
		605	29,63	31,47	62,23	707,72	
Итого за завтрак:							
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	ТТК 73
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00	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
		720	18,71	26,03	114,89	686,76	
Итого за обед:			48,34	57,50	177,12	1394,48	
Всего за день 1							

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							285
день 2		160	24,10	8,50	33,06	305,06	ТТК 101
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	30	4,50	7,50	23,76	63,54	379
	Сгущенное молоко	200	2,79	3,19	19,71	118,69	ТТК 11
	Кофейный напиток с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	386
	Хлеб пшеничный	180	5,40	5,76	7,39	102,96	
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)						
		610	39,17	25,24	100,78	679,55	
Итого за завтрак:							
Обед:		60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Суп с крупой и томатом	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Пищевый натуральный рубленый	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Каша вязкая пшеничная	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Чай черный с сахаром	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Сыр порциями	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	930	36,36	41,95	121,36	932,70	
Итого за обед:			75,54	67,18	222,15	1612,24	
Всего за день 2							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
Итого за завтрак:		590	21,61	27,59	88,32	637,28	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		950	43,49	38,14	132,93	1063,48	
Всего за день 3			65,10	65,73	221,25	1700,76	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1						53,57	ТТК 73
день 4		60	1,01	0,05	12,27	356,40	244
Завтрак:	Икра кабачковая	180	18,36	17,19	29,20	61,80	ТТК 17
	Плов из отварной говядины	200	0,60	0,40	10,40	89,30	ТТК 11
	Фруктовый чай (с яблоком)	40	2,38	0,29	16,86	50,52	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35		
	Хлеб ржаной						
		505	23,75	18,21	80,08	611,59	
Итого за завтрак:							
		60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
		200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	90	7,50	7,65	5,63	171,40	ТТК 160
	Рассольник	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Голубцы ленивые	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Каша вязкая (ячневая)	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Напиток из плодов шиповника	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	900	18,96	19,95	110,57	844,51	
	Хлеб ржаной		42,71	38,15	190,65	1456,10	
Итого за обед:							
Всего за день 4							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5		60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Рыба тушеная с овощами	150	4,05	6,00	8,70	105,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Хлеб ржаной						
		595	23,01	11,06	65,35	460,46	
Итого за завтрак:							
		60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
Обед:	Овощи по-сезону(помидор свежий/помидор соленый)	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Щи из квашенной капусты с картофелем	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Рагу из птицы	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	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	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
	Пирог "Южный"						
		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
Итого за обед:			48,66	33,52	184,22	1164,11	
всего за день 5							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6		15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
Завтрак:	Сыр порциями	210	5,33	6,76	28,27	195,24	229
	Каша "Дружба" молочная	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Кофейный напиток с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	585	16,204	16,028	90,044	569,936	
Итого за завтрак:							
		60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
Обед:	Салат из свеклы отварной.	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Суп из овощей со сметаной	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Фруктовый чай (с яблоком)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Хлеб ржаной	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	915	24,81	27,85	93,74	844,82	
Итого за обед:			41,01	43,87	183,78	1414,76	
Всего за день 6							

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	~ 158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за завтрак:		680	22,83	19,95	94,07	654,38	
Обед:							
	Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		810	22,35	11,016	109,816	751,7	
Итого за день 7			45,18	30,96	203,89	1406,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подпись /							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		575	30,38	27,97	81,61	735,72	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	ТТК 454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Итого за день 8			54,33	51,66	191,46	1499,92	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подан 2							
дн. 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,50	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макаронные отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		960	26,64	34,29	100,10	864,44	
Всего за день 9			43,89	54,80	185,84	1413,94	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
недели 2							
зав. 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченный	160	24,10	8,50	33,06	305,06	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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	35,76	22,78	115,84	709,17	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	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:							
Всего за день 10		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
			55,30	40,86	226,05	1486,40	
Энергетическое значение за сутки			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей

4. Технологические карты составлены на основании актов проработки

5. Справочник Н.М. Давыдова М.П. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е Агропроиздат 1987. Кн. 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 360с.

6. СанПиН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. СанПиН 2.3.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Подготовил: технолог

Лаврихина Н.А

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью _____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ» _____

Подпись _____ Ю.С. Белова /

