«СОГЛАСОВАНО»

100 Директор МБОУ СОШ №

OUI NO 16 JAN January 1856 e TONNESSE T

Директор ООО «ВАНА СЕРВИСНАЯ

KRINHATIMON

10.С. Белова 202 Г.

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

Прнем пищи	Нанменование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
		гр	Белки	Жиры	Углеводы		
еделя 1			- 10	0.50	7,70	66,90	131
ень 1	у полити наповрения в диный	60	3,40	2,50	4		210
вавтрак:	Зеленый горошек консервированный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	15
	Омлет натуральный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	
	Сыр порциями	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Какао с молоком	25	1,49	0,18	10,54	55,81	TTK 1
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	TTK 1
	Хлеб ржаной		0,50	0,50	12,25	55,50	33
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	29,63	31,47	62,23	707,72	
	Ψυγκιώ συστο	605	29,00	31,1			
Итого за завтрак:			4				
			1.01	0,05	12,57	53,57	TTK 7
Обед:	Икра кабачковая	60	1,01	6,50	13,44	120,26	8
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	18,54	33,66	258,00	5
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	0,20	20,20	84,80	38
		200	1,00		16,86	89,30	TTK
	Сок фруктовый	40	2,38	0,29	18,16	80,83	TTK
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45		686,76	
	Хлеб ржаной	720	18,71	26,03	114,89	1394,48	
Итого за обед:			48,34	57,50	177,12	1394,40	
Всего за день 1							

озрастная категори		Bec		Пищевые вещества		Энергети ческая	N₂ penen
Прием пищи		блюда гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
еделя 1					33,06	305,06	285
ень 2	. <u>W</u>	160	24,10	8,50		63,54	TTK 101
вавтрак:	Пудинг из творога запеченый	30	4,50	7,50	23,76	118,69	379
abi paki	Сгущенное молоко	200	2,79	3,19	19,71	89,30	TTK 11
	Кофейный напиток с молоком	40	2,38	0,29	16,86		386
	Хлеб пшеничный	180	5,40	5,76	7,39	102,96	
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	100				4	
			39,17	25,24	100,78	679,55	
		610	39,17	20,2			
Итого за завтрак:			1	-			
			0.40	0,06	1,02	6,00	7
Обед:	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	4,79	4,88	67,03	11
	Овощи по-сезону (огурец свежий огуре	200	1,10		8,06	191,86	26
	Суп с крупой и томатом	90	15,55	18,67	32,18	219,00	30
	Шницель натуральный рубленный	150	4,94	7,89	25,20	115,20	33
	Каша вязкая пшенная	120	1,80	1,80		60,46	37
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	200	0,07	0,02	15,00	103,02	
	Чай черный с сахаром	30	7,8	7,98		89,30	TTK
	Сыр порциями	40	2,38	0,29	16,86	80,83	ТТК
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16		
	Хлеб ржаной	930	36,36	41,95	121,36		
Итого за обед:			75,54	67,18	222,15	1612,24	
Всего за день 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая	№ рецеп
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
неделя 1							
день 3		60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	90	15,55	18,67	8,06	191,86	542
	Митболы из говядины	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Чай с лимоном	25	1,49	0,18	10,54	55,81	TTK 11
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	TTK 12
	Хлеб ржаной	20	1,69	2,25	13,95	82,89	TTK 20
	Кондитерское изделие (печенье промышленного	20	1,05	,			
	производства)	590	21,61	27,59	88,32	637,28	
Итого за завтрак:		370	21,01			*	
Обед:		60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Салат из квашенной капусты	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Суп картофельный с бобовыми	100	20.00	19,50	3,30	258,00	327
	Гуляш из говядины	150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
	Каша вязкая (гречневая)	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	40	2,38	0,29	16,86	89,30	TTK 11
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,08	40,42	TTK 12
	Хлеб ржаной	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)	950	43,49	38,14	132,93	1063,48	
Итого за обед:		930	65,10	65,73	221,25	1700,76	
Всего за день 3			00,10				

Возрастная категории	Наименованне блюда	Bec		Пищевые вещества		Энергети ческая	№ рецеп туры
Прием пищи	Linkwenopanie	блюда гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	Туры
							ТТК 73
			1.01	0,05	12,27	53,57	244
еделя 1		60	1,01	17,19	29,20	356,40	TTK 17
снь 4	Икра кабачковая	180	18,36	0,40	10,40	61,80	
автрак:	Плов из отварной говядины	200	0,60	N. S.	16,86	89,30	TTK 11
	Фруктовый чай (с яблоком)	40	2,38	0,29	11,35	50,52	TTK 12
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,55		
	Хлеб ржаной				1		
1.00					80,08	611,59	
		505	23,75	18,21	80,08	0.1.1,0.1	
Итого за завтрак:			-				4
		- 60	0,71	1,92	5,33	47,64	9
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	2,02	5,00	11,98	101,81	TTK 16
Обед:		200	7,50	7,65	5,63	171,40	30
ООСД	Рассольник	90		4,22	25,80	231,80	33
	Голубцы ленивые	150	3,23	0,50	12,25	55,50	38
	Каппа вязкая (ячневая)	120	0,50	0,00	15,20	62,00	TTK
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	200	0,30	0,43	25,30	133,94	
	Напиток из плодов шиповника	60	3,58	0,22	9,08	40,42	TTK
	Хлеб пшеничный	20	1,12	19,95	110,57	844,51	
	Хлеб ржаной	900	18,96 42,71	38,15		1	
Итого за обед:			44,11				
Всего за день 4							

	Наименование блюда	Bec		Пищевые вещества		Энергети ческая	.№ рецеп туры
Прием пищи		блюда гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
еделя 1			2.10	2,50	7,70	66,90	131
ень 5		60	3,40	1,97	5,74	88,28	299
автрак:	Зеленый горошек консервированный	120	11,71		8,70	105,00	377
завтрик	Рыба, туппенная с овощами	150	4,05	6,00		60,46	376
	Пюре картофельное	200	0,07	0,02	15,00	89,30	TTK 11
	цай черный с сахаром	40	2,38	0,29	16,86		TTK 12
	Хлеб пшеничный	25	1,40	0,28	11,35	50,52	
	Хлеб ржаной					10046	
	Alicophanos	595	23,01	11,06	65,35	460,46	
Maring Co. 200 TD9K*				-	2,10	12,00	70
Итого за завтрак:	W. The Confession	60	0,67	0,06	6,96	71,8	9
0.4	Овощи по-сезону(помидор свежий/помидор соленый)	200	1,35	4,29		216,52	28
Обед:	Щи из квашенной капусты с картофелем	175	12,56	11,72	15,20	84,80	38
	Рагу из птицы	200	1,00	0,20	20,20	89,30	TTK 1
	Сок фруктовый_	40	2,38	0,29	16,86	80,83	TTK 1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	148,41	41
	Хлеб ржаной	80	5,44	5,46	39,38	140,11	
	Пирог "Южный"	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN COLUMN TW		1 1	110.00	703,66	
		795	25,64	22,47			
			48,66	33,52	184,22	110-111	
Птого за обед:							
всего за день 5							

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества	Энергети ческая	№ рецеп	
		Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	туры
		2 2 2	2.00	0.00	51.51	15
	15					229
Сыр порциями	210	5,33	6,76	28,21	193,21	
	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	40	2,38	0,29	16,86	89,30	TTK 11
			1.80	25,20	115,20	33
Фрукты свежие (яблоко кубанское)		16,204	16,028	90,044	569,936	
				1.00	55.90	5
	60	0,85		-	The second secon	9
Салат из свеклы отварной.	200	1,27	3,99		The second secon	28
Суп из овощей со сметаной		10,30	11,17			TTK
Запеканка картофельная с мясом		0,60	0,40			TTK
Фруктовый чай (с яблоком)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	11112
Кондитерское изделие (печенье промышление			0.40	25.20	133 94	TTK
	60	3,58				TTK
	20	1,12				3
Хлеб ржаной	180	5,40				
Кисломолочный напиток (кефир 2,370)	915	24,81				
		41,01	43,87	183,78	1414,/0	
		Наименование блюда гр Сыр порциями 15 Каша "Дружба "молочная 210 Кофейный напиток с молоком 200 Хлеб пшеничный 40 Фрукты свежие (яблоко кубанское) 585 Салат из свеклы отварной. 60 Суп из овощей со сметаной 200 Запеканка картофельная с мясом 175 Фруктовый чай (с яблоком) 200 Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) 20 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Том производстван произв	Наименование блюда гр Белки Сыр порциями 15 3,90 Каша "Дружба "молочная 210 5,33 Кофейный напиток с молоком 200 2,79 Хлеб пшеничный 40 2,38 Фрукты свежие (яблоко кубанское) 120 1,80° Салат из свеклы отварной. 60 0,85 Суп из овощей со сметаной 175 10,30 Запеканка картофельная с мясом 200 0,60 Фруктовый чай (с яблоком) 20 1,69 Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) 60 3,58 Хлеб пшеничный 20 1,12 Хлеб ржаной 180 5,40 Кисломолочный напиток (кефир 2,5%) 915 24,81	Наименование блюда Вес блюда гр Пищевле вещества вещества гр Сыр порциями 15 3,90 3,99 Каша "Дружба "молочная 210 5,33 6,76 Кофейный напиток с молоком 200 2,79 3,19 Хлеб пшеничный 40 2,38 0,29 Хлеб пшеничный 120 1,80 * 1,80 Фрукты свежие (яблюко кубанское) 585 16,204 16,028 Салат из свеклы отварной. 60 0,85 3,62 Суп из овощей со сметаной 175 10,30 11,17 Запеканка картофельная с мясом 200 0,60 0,40 Фруктовый чай (с яблоком) 20 1,69 2,25 Кондитерское изделие (печенье промышленного производства) 60 3,58 0,43 Хлеб пшеничный 20 1,12 0,22 Кисломолочный напиток (кефир 2,5%) 180 5,40 5,76 Кисломолочный напиток (хефир 2,5%) 915 24,81 27,85	Наименование блюда Вее блюда гр Белки Жиры Углеводы Сыр порциями 15 3,90 3,99 0,00 Каша "Дружба "молочная 210 5,33 6,76 28,27 Кофейный напиток с молоком 200 2,79 3,19 19,71 Хлеб пшеничный 40 2,38 0,29 16,86 Фрукты свежие (яблоко кубанское) 120 1,80 1,80 25,20 Фрукты свежие (яблоко кубанское) 585 16,204 16,028 90,044 Салат из свеклы отварной. 200 1,27 3,99 7,31 Суп из овощей со сметаной 175 10,30 11,17 15,33 Запеканка картофельная с мясом 200 0,60 0,40 10,40 Фруктовый чай (с яблоком) 20 1,69 2,25 13,95 Кондитерское азделие (печенье промышленного производства) 60 3,58 0,43 25,30 Хлеб пшеничный 20 1,12 0,22 9,08	Наименование блюда Белки Жиры Углеводы цениость (ккал)

Возрастиви категория: 7-11 лет

Прием нищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества	Энергети ческая	№ рецеп	
		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
педеля 2							
лень 7							
Заперик:	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	TTK 12
	Хлеб пшеничный	40	.2,38	0,29	16,86	89,30	TTK 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Птого 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
	Борш 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	TTK 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	TTK 12
Итого за обед:		810	22,35	11,016	109,816	751,7	
Псего за день 7			45,18	30,96	203,89	1406,08	

Прием инцк	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергети ческая ценность (ккал)	№ penen
	2	гр	Белки	Жиры	Углеводы		туры
подвин У							
день 8 Інограк:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
anni pani	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	TTK II
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	TTK 12
Итого за завтрак:		575	30,38	27,97	81,61	735,72	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
Опея:	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	TTK 454
		150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Капуста тушеная 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	TTK 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	TTK 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
47.4	Фрукты свежие (яшноко кубанское)	880	23,95	23,70	109,85	764,20	
Птого за обед: Исего за денъ 8		550	54,33	51,66	191,46	1499,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			№ рецеп
		rp	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	туры
педели 2							
ынь 9		60	1,01	0,05	12,27	53,57	TTK 73
lantpak:	Икра кабачковая	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Зразы рыбные рубленные		2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Картофель отварной	150	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	200	The second secon	0,18	10,54	55,81	TTK 11
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	11,35	50,52	TTK 12
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,20	11,55	20,00	
		550	17,25	20,51	85,74	549,50	
Итого за завтрак:							
	WILL (-F ANDWOOD MODIFIED)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Суп картофельный с бобовыми	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Фрикадельки из кур	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Макароны отварные с овощами	200	0,60	0,40	10,40	61,80	TTK 17
	Фруктовый чай (с яблоком)	40	2,38	0,29	16,86	89,30	TTK 11
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	TTK 12
	Хлеб ржаной	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	960	26,64	34,29	100,10	864,44	
Птого за обед:	N. C.	700	43,89	54,80	185,84	1413,94	
Песто за день 9			45,65	2.,50			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества	Энергети ческая	№ рецея	
педеля 2		гр	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	туры
iena to						(ккал)	
lanrpaic:	Canar us Monkovy - of						
	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62.20	
	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	62,20	6
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50		305,06	28
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	23,76	63,54	TTK 10
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	17,58	118,52	38.
Итого за завтрак:	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1.80		8,43	44,65	TTK 1
тили за завтрак.		590	35,76	1,80	25,20	115,20	33
Offen:		250	33,70	22,78	115,84	709,17	
(Alley)	Салат из квашенной капусты	60	1.03	2.01			
	Суп картофельный с клецками	200		3,01	5,10	51,62	4
	Фишболы	90	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Каша рисовая с морковью		7,93	6,58	2,41	128,58	471
	Сок фруктовый	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Хлеб пшеничный	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	TTK 11
V		40	2,24	0,45	18,16	80,83	TTK 12
того за обед:							111112
етто за день 10		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
			55,30	40,86	226,05	1486,40	
pe mee mageme m							
i Jino I			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Потература 1. Г порями решентур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

11 приня на приня невнологических пормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021

на вулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детс

Понсир эн M (1 Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Ки 1: С правочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов на праводные заблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. -360с.

Изпанитель: технолог