

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 15



*В. Захарин*

«    » 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»



Ю.С. Белова

«    » 2024 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (СМЕНА)**

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2024-2025гг

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов I смена**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	ТТК 73
	Борщ с картофелем	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>18,71</b>	<b>26,03</b>	<b>114,89</b>	<b>686,76</b>	
<b>Итого за день 1</b>			<b>48,34</b>	<b>57,50</b>	<b>177,12</b>	<b>1394,48</b>	

Возрастная категория 7-11 лет

Примеры меню	Наименование блюда
Завтрак 1	
Завтрак 2	
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый
	Стушенное молоко
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)
Итого за завтрак:	
Обед:	
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)
	Суп с крупой и томатом
	Шницель натуральный рубленый
	Каша вязкая пшенная
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)
	Чай черный с сахаром
	Сыр порциями
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Всего за день: 2	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
160	24,10	8,50	33,06	305,06	185
30	4,50	7,50	23,76	63,54	ГТК 101
200	2,79	3,19	19,71	118,69	179
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ГТК 11
180	5,40	5,76	7,39	102,96	186
<b>610</b>	<b>39,17</b>	<b>25,24</b>	<b>100,78</b>	<b>679,55</b>	
60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
90	15,55	18,67	8,06	191,86	167
150	4,94	7,89	32,18	219,00	103
120	1,80	1,80	25,20	115,20	138
200	0,07	0,02	15,00	60,46	176
30	7,8	7,98	0	103,02	15
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ГТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ГТК 12
<b>930</b>	<b>36,36</b>	<b>41,95</b>	<b>121,36</b>	<b>932,70</b>	
	<b>75,54</b>	<b>67,18</b>	<b>222,15</b>	<b>1612,24</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 3	
За завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Митболы из говядины
	Макаронные изделия отварные с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
Итого за завтрак:	
Обед:	
	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с бобовыми
	Гуляш из говядины
	Каша вязкая (гречневая)
	Кисель из сока плодового
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)
Итого за обед:	
Итого за день 3	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
90	15,55	18,67	8,06	191,86	542
170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
150	8,85	5,15	39,80	243,75	303
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
<b>950</b>	<b>43,49</b>	<b>38,14</b>	<b>132,93</b>	<b>1063,48</b>	
	<b>65,10</b>	<b>65,73</b>	<b>221,25</b>	<b>1700,76</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
Утро	
Завтрак:	Икра кабачковая
	Плов из отварной говядины
	Фруктовый чай ( с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Полдник:	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Рассольник
	Голубцы ленивые
	Каша вязкая (ячневая)
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Ужин:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>505</b>	<b>23,75</b>	<b>18,21</b>	<b>80,08</b>	<b>611,59</b>	
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
90	7,50	7,65	5,63	171,40	ТТК 160
150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
	<b>42,71</b>	<b>38,15</b>	<b>190,65</b>	<b>1456,10</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 1	
день 5	
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный
	Рыба, тушенная с овощами
	Пюре картофельное
	Чай черный с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Питие за завтрак:	
Обед:	Овощи по-сезону( помидор свежий/помидор соленый)
	Щи из квашенной капусты с картофелем
	Рагу из птицы
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Пирог "Южный"
Питие за обед:	
Питие за день 5	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
40	2,38	0,29	16,86	89,30	118 11
25	1,40	0,28	11,35	50,52	118 12
<b>595</b>	<b>23,01</b>	<b>11,06</b>	<b>65,35</b>	<b>460,46</b>	
60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
175	12,56	11,72	15,20	216,52	189
200	1,00	0,20	20,20	84,80	189
40	2,38	0,29	16,86	89,30	118 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	118 12
80	5,44	5,46	39,38	148,41	114
<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
	<b>48,66</b>	<b>33,52</b>	<b>184,22</b>	<b>1164,11</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак							
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша "Дружба" молочная	210	6,93	8,74	36,84	117,57	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак		<b>585</b>	<b>17,804</b>	<b>18,008</b>	<b>98,614</b>	<b>492,266</b>	
Итого за обед							
	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед		<b>915</b>	<b>24,81</b>	<b>27,85</b>	<b>93,74</b>	<b>844,82</b>	
Итого за день			<b>42,61</b>	<b>45,85</b>	<b>192,35</b>	<b>1337,09</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя ?	
день ?	
Завтрак	Салат из белокочанной капусты
	Рагу из птицы
	Кисель из сока плодового
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)
Питие за завтраком	
Обед	
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)
	Борщ с капустой и картофелем
	Рыба, тушенная с овощами
	Ризотто с овощами
	Компот из яблок
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Питие за обедом	
Ужин	
Питие за ужином	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
<b>680</b>	<b>22,83</b>	<b>19,95</b>	<b>94,07</b>	<b>654,38</b>	
60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
150	3,50	4,22	31,07	257,20	630
200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
<b>810</b>	<b>22,35</b>	<b>11,016</b>	<b>109,816</b>	<b>751,7</b>	
	<b>45,18</b>	<b>30,96</b>	<b>203,89</b>	<b>1406,08</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 2	
день 8	
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный
	Гуляш из говядины
	Каша рисовая с морковью
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за завтрак:	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Суп-лапша домашняя
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски
	Капуста тушеная
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)
Итого за обед:	
Итого за день 8	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>575</b>	<b>30,38</b>	<b>27,97</b>	<b>81,61</b>	<b>735,72</b>	
60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
90	12,78	10,26	11,70	191,70	ТТК 454
150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
	<b>54,33</b>	<b>51,66</b>	<b>191,46</b>	<b>1499,92</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда
неделя 2	
день 9	
Завтрак:	Икра кабачковая Зразы рыбные рубленые Картофель отварной Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Итого за завтрак:	
Обед	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) Суп картофельный с бобовыми Фрикадельки из кур Макароны отварные с овощами Фруктовый чай ( с яблоком) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Кисломолочный напиток (кефир 2,5% )
Итого за обед:	
Итого за день: 9	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
<b>960</b>	<b>26,64</b>	<b>34,29</b>	<b>100,10</b>	<b>864,44</b>	
	<b>43,89</b>	<b>54,80</b>	<b>185,84</b>	<b>1413,94</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подпись 2							
дети 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	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:		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
Итого за день 10			55,30	40,86	226,05	1486,40	
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

Литература 1 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

2 Сборник рецептур технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я., Талещкина Н.В. Пермь 2021

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онниченко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей

4 Технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Сидорова Н.М., Погодина М.П. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропрониздат 1987. Кн. I: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 116 с. Кн. II: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360 с.

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"

Подпись: \_\_\_\_\_

Лаврихина Н.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью \_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

Подпись \_\_\_\_\_ Белова Ю.С. /

