

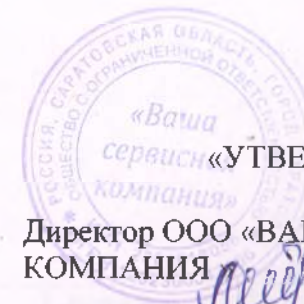
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13

А. Свашенко

В. Захарич

« 2024 г. »



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

Ю.С. Белова

« 2024 г. »

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025гг

**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							
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 порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Какао смолоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ГТК 11
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ГТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	920,63	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	ГТК 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	ГТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ГТК 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
неделя 1	
день 2	
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый
	Сгущенное молоко
	Кофейный напиток с молоком
	Хлеб пшеничный
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)
Итого на завтрак:	
Обед:	Овощи по-сезону (огрец свежий/огурц соленые)
	Суп с крупой и томатом
	Шницель натуральный рубленный
	Каша вязкая пшенная
	Сыр порциями
	Чай черный с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого на обед:	
Итого за день:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТГК 101
200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТГК 11
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
680	46,40	28,11	114,09	789,58	
100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТГК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТГК 12
960	32,10	39,56	113,82	948,02	
	78,50	67,67	227,91	1737,60	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
200	20,40	19,09	32,44	396,00	244
200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
590	27,90	20,38	102,53	739,54	
100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
100	8,33	8,50	6,26	190,40	ТТК 160
180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
	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		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Рыба, тушеная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	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
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ТТК 12
Итого на завтрак		705	29,20	14,15	81,31	581,19	
	Овощи натуральные по сезону(помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	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
	Пирог "Южный"	100	6,8	6,825	39,225	185,50	414
Итого на обед		980	32,93	28,57	135,06	879,40	
Итого на день			62,13	42,72	216,37	1460,59	

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого на завтрак:		560	16,02	18,57	108,14	670,51	
Обед:							
	Салат из квашенной 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
	Финиболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
	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
Итого на обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			41,01	43,77	255,78	1597,54	

цельная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
дл 2							
7							
зак:	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
то на завтрак:		650	21,62	21,15	114,07	647,90	
	Суп из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из опюной 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
то за обед:		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
то за день:			45,60	49,36	232,91	1604,78	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
60	3,36	0,67	27,24	121,25	ТТК 12
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
830	29,86	25,92	118,14	829,58	
100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
180	4,20	5,06	37,28	308,64	630
200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
970	27,54	14,44	133,84	888,97	
	57,40	40,36	251,98	1718,55	

стии категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак	Зеленый горошек консервированный Суп из говядины Каша рисовая с морковью Паштет из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными Суп-лапша домашняя Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски Книурь тушеная Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Ужин	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая 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
180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
700	39,26	34,93	108,09	918,67	
100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТТК 454
180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
930	28,91	27,86	123,68	881,22	
	68,17	62,79	231,77	1799,88	

для категории 12 лет и старше

Время приема	Наименование блюда
	Нерн кабачковая
	Три рабные рубленные
	Картофель отварной
	Сок фруктовый
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
в течение:	
	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Суп картофельный с бобовыми
	Фрикадельки из кур
	Макарон отварные с овощами
	Фруктовый чай (с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)
в общей	
сумме:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
680	22,48	23,64	120,47	738,72	
100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТТК 12
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	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Имя ребенка	Наименование блюда
	Салат из моркови с яблоком
	Пудинг из творога запеченый
	Ступенчатое молоко
	Кисель с молоком
	Хлеб пшеничный
в отделе	
	Салат из квашеной капусты
	Суп картофельный с клецками
	Финиболла
	Каша рисовая с морковью
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
в отделе	

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

в категории: 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
завтрак		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	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
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
обед		1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
дети		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
значения за			60,21	56,33	243,47	1719,48	

1. Сборник рецептур по приготовлению для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Туельяна и М.П. Могольного 2017 г.
 2. Сборник рецептов основных технологий, рецептур блюд и кулинарных изделий Персвалов А.Я., Талешкина Н.В. Пермь 2021
 3. Рецептур Блюда и кулинарные изделия для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр «Здоровье»
 4. Таблицы пищевой ценности составлены на основании актов проработки
 5. П.31, Приложение М.П. «Комплексный справочник пищевых продуктов. Изд.2-е Агропринтдат 1987. Кн.1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов»
 6. Справочная таблица содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.
 7. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
 8. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных организаций»

Итого: 1720

Лапихина И.А.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью _____ (_____) листов

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Подпись Ю.С. Белова Белова Ю.С. /

