



Директор МБОУ СОШ № 1 г. Лабытка  
И. В. Давыдова  
2024 г.



Директор ООО «ВАША СЕРВИСНА»  
Ю. С. Белова  
2024 г.

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

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		
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>605</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
	Обед:						
		Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57
	Борш 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>Всего 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**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	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
	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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>39,17</b>	<b>25,24</b>	<b>100,78</b>	<b>679,55</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порционными	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	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
		930	36,36	41,95	121,36	932,70	
			75,54	67,18	222,15	1612,24	
<b>Итого за обед:</b>							
<b>Всего за день 2</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>21,61</b>	<b>27,59</b>	<b>88,32</b>	<b>637,28</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>950</b>	<b>43,49</b>	<b>38,14</b>	<b>132,93</b>	<b>1063,48</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>65,10</b>	<b>65,73</b>	<b>221,25</b>	<b>1700,76</b>	

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

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							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>595</b>	<b>23,01</b>	<b>11,06</b>	<b>65,35</b>	<b>460,46</b>	
Обед:	Овощи по-сезону (помидор свежий/помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
<b>Всего за день 5</b>			<b>48,66</b>	<b>33,52</b>	<b>184,22</b>	<b>1164,11</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
День 6							
Завтрак:	Сыр порционными	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>17,804</b>	<b>18,008</b>	<b>98,614</b>	<b>492,266</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из свежлы 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
	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	
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,61</b>	<b>45,85</b>	<b>192,35</b>	<b>1337,09</b>	
<b>Всего за день 6</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>22,83</b>	<b>19,95</b>	<b>94,07</b>	<b>654,38</b>	
<b>Обед:</b>							
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>22,35</b>	<b>11,016</b>	<b>109,816</b>	<b>751,7</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>45,18</b>	<b>30,96</b>	<b>203,89</b>	<b>1406,08</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>30,38</b>	<b>27,97</b>	<b>81,61</b>	<b>735,72</b>
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
	Хлеб ржаной	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	880	23,95	23,70	109,85	764,20	
<b>Итого за обед:</b>			<b>54,33</b>	<b>51,66</b>	<b>191,46</b>	<b>1499,92</b>	
<b>Всего за день 8</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Зразы рыбные руленные	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,25</b>	<b>20,51</b>	<b>85,74</b>	<b>549,50</b>	
<b>Обед:</b>	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
	Суп картофельный с курицей	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Фрикадельки из кур	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Макаронные отварные с овощами	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Фруктовый чай (с яблоком)	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	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	960	26,64	34,29	100,10	864,44	
<b>Итого за обед:</b>			<b>43,89</b>	<b>54,80</b>	<b>185,84</b>	<b>1413,94</b>	
<b>Всего за день 9</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком						
	Пудинг из творога запеченный	60	0,09	1,30	7,81	62,20	
	Слушное молоко	160	24,10	8,50	33,06	305,06	61
	Какао с молоком	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Хлеб пшеничный	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	20	1,19	0,14	8,43	44,65	ТТК 11
		120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>35,76</b>	<b>22,78</b>	<b>115,84</b>	<b>709,17</b>	
Обед:	Салат из квашенной капусты						
	Суп картофельный с клецками	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Фишболы	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Каша рисовая с морковью	90	7,93	6,58	9,41	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	ТТК 11
		40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,20</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>55,30</b>	<b>40,86</b>	<b>226,05</b>	<b>1486,40</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1473,38</b>	

Литература 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тугельяна и М.П. Могольнова 2017 г.

2 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Ташкишина Н.В. Пермь 2021

3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Тугельяна Москва 2022 Издательский центр «Здоровая жизнь»

4 Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Скуржин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Алтпроиздат 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 226с. Кн. 2 Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. - 360с

6 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7 МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполн. именуется и исполнено  
печатно ( *Исполнитель* ) листов  
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»  
Иошница / Белова Ю.С. /

