

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 2 *Лавкина*



« 16 » августа 2024 г. *В.А. Старов*

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

*Ю.С. Белова*  
Ю.С. Белова  
« 16 » августа 2024 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (ПСМЕНА)**

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



### Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Обед:</b>							
	Овоши натуральные соленые (отруец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>116</b>
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	<b>267</b>
	Каша вязкая пшеничная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	<b>15</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>ТТК 12</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>36,36</b>	<b>41,95</b>	<b>121,36</b>	<b>932,70</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	<b>131</b>
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,30	92,3	<b>1</b>
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	<b>210</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>460</b>	<b>21,71</b>	<b>29,56</b>	<b>60,67</b>	<b>587,26</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>58,07</b>	<b>71,51</b>	<b>182,03</b>	<b>1519,96</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 3	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
		<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>Полдник:</b>						
Итого за полдник:	Запеканка рисовая с творогом с маслом	160	10,56	10,23	18,30	174,6	188	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349	
<b>Итого за день 3</b>		<b>360</b>	<b>11,22</b>	<b>10,32</b>	<b>50,31</b>	<b>306,09</b>		
<b>Всего за день 3</b>			<b>54,71</b>	<b>48,46</b>	<b>183,24</b>	<b>1369,57</b>		

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Обед:	(Далат "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
Итого за обед:		900	18,956	19,946	110,566	844,51	
Полдник:							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кисло-молочный напиток (кефир 2,5%)	180	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого за полдник:		430	14,25	16,81	52,07	325,79	
Всего за день 4			33,21	36,76	162,63	1170,30	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
День 5							
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
	Хлеб "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
	Пирог "Южный"						
Итого за обед:		795	25,644	22,466	118,864	703,658	
Полдник:							
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
Итого за полдник:		410	9,18	14,26	51,00	369	
Всего за день 5			34,82	36,73	169,86	1072,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Обед:	Салат из свежих 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	6,00	6,40	8,21	114,40	386
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>25,41</b>	<b>28,486</b>	<b>94,554696</b>	<b>856,26</b>	
	Подлинник:	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные)	200	3,80	5,10	14,20	161,3
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого за подлинник:</b>		<b>450</b>	<b>12,39</b>	<b>16,59</b>	<b>48,74</b>	<b>409,79</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>37,80</b>	<b>45,08</b>	<b>143,29</b>	<b>1266,05</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед: день 7	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>11,02</b>	<b>109,82</b>	<b>751,70</b>	
	<b>Итого за обед:</b>						
	Полдник:	Лапшевник с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
Пирожки с повидлом		65	3,65	4,02	33,50	121,6	406
<b>Итого за полдник:</b>							
		375	15,21	11,33	72,00	330,50	
<b>Итого за день 7</b>			37,56	22,35	181,82	1082,20	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Обед:</b>	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	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	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
							182
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	ТТК 20
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
<b>Итого за полдник:</b>		<b>420</b>	<b>5,83</b>	<b>8,77</b>	<b>44,95</b>	<b>314,19</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>29,78</b>	<b>32,47</b>	<b>154,80</b>	<b>1078,39</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед: день 9	Салат "Витаминный" (яблоко свежес, 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
	Макаронны 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
	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	
	Итого за обед:						219
Полдник:	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	379
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	
Итого за полдник:							
Всего за день 9		370	14,09	17,29	44,21	318,79	
			40,73	51,58	144,31	1183,23	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
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
	Фришболы	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	
Подлинки:	Каша жидкая молочная (речневая)	200	4.03	5.13	10.30	161.5	183
	Бульбород с сыром 30/5/15	50	5.80	8.30	14.83	129.8	3
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	376
Итого за подлинки:		450	9.9	13.45	40.13	351.76	
Всего за день 10			29.43	31.53	150.33	1128.99	
Среднее значение за период:			38.51	40.74	167.20	1163.30	

кратуря 1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях // по редакцией В. А. Гусельяна и М. П. Морозовского 2017 г.  
 2 Единый образец технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А. Я., Талешкина Н. В. Пермь 2021  
 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г. Г. Онищенко и В. А. Гусельяна Москва 2022 Издательство Научный центр здоровья детей 2022  
 4 Технологические карты составлены на основании актов проработки  
 5 Суржиков И. М., Волгарева М. Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Архангельск 1987. Кн. 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.  
 2-е. Изд. Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. СПб.  
 6 СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"  
 МР 2.4.01.9-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Исполнитель: техноло

Давричина Н. А.

Прощито, пропунумеровано и скрплено  
печатью *М. Свистуневич* ( листов  
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ» *Свистуневич*  
Подпись \_\_\_\_\_ Белова Ю.С. /

