

«ЮИ ЛАСОВАННО»
Директор МБОУ СОШ № 4 г. Ладиса
И. В. Ласованно
« 26 » августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ» *С. В. Б.*
Ю. С. Белова
« 26 » августа 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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт групп
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральныи	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	238
Итого на завтрак:		725	38,92	39,92	83,47	920,63	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	ТТК 73
	Борщи с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Вок "Курита 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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		860	22,69	32,83	155,98	824,20	
Итого за день:			61,61	72,75	219,45	1744,83	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	30,13	10,66	41,33	381,33	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	50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 11
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого на завтрак:		680	46,40	28,11	114,09	789,58	
Обед:	Овощи по-сезону (огурцы свежие/огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порциками	30	7,80	7,98	0,00	103,02	15
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	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
	Хлеб ржаной	960	32,10	39,56	113,82	948,02	
Итого за обед:			78,50	67,67	227,91	1737,60	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
Завтрак:	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Митболы из говядины	100	15,54	18,66	8,05	191,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
Итого на завтрак:		705	25,02	30,34	123,96	823,01	
Обед:	Салат из квашеной 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
	Гуляши из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	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
	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого за обед:		1150,31	54,16	48,53	189,28	1407,42	
Итого за день:			79,18	78,87	313,24	2230,44	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Щи из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00	244
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого на завтрак:		590	27,90	20,38	102,53	739,54	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	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	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого за обед:		1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
Итого за день:			52,14	50,69	234,63	1715,81	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пиши	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
День 5							
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
	Пиоре 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	
Обед:	Овощи натуральные по сезону(помидор свежий/помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00	70
	Шоу 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 за обед:		980	32,93	28,57	135,06	879,40	
Итого за день:			62,13	42,72	216,37	1460,59	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные 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	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 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
	Финишлы	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	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
Итого за обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			41,01	43,77	255,78	1597,54	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порционный	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	ТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого на завтрак:		650	21,62	21,15	114,07	647,90	
Обед:	Салат из свежих отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей 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	ТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТК 20
Итого за обед:		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			45,60	49,36	232,91	1604,78	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	51,23	45
	Рис из пшеницы	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25	ТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого на завтрак:		830	29,86	25,92	118,14	829,58	
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	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	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
Итого за обед:		970	27,54	14,44	133,84	888,97	
Итого за день:			57,40	40,36	251,98	1718,55	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт группы
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,10	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
Итого на завтрак:		700	39,26	34,93	108,09	918,67	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хмельовски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТК 454
	Капустя тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	ТК 11
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
		930	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за обед:			68,17	62,79	231,77	1799,88	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
неделя 2								
день 10								
Завтрак:	Неру кабычкова	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТК 73	
	Зрвза рыбные руленине	100	10,46	16,60	15,50	197,70	237	
	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16	125	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТК 11	
	Итого на завтрак:		680	22,48	23,64	120,47	738,72	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102	
	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77	297	
	Макаронь отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17	205	
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТК 17	
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТК 11	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТК 12	
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	5,00	6,40	8,21	114,40	386	
	Итого за обед:		1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
	Итого за день:			54,80	66,24	258,91	1837,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 11 Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	Сухое 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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Итого на завтрак:	570	43,93	24,15	127,03	793,52	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Финшболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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	
Итого за обед:	930	22,14	20,49	127,45	861,91		
Итого за день:		66,07	44,64	254,48	1655,43		

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Мини-отварное						
	Каша манная молочная	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Чай черный с сахаром	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТК 11
	Итого на завтрак:	120	0,50	0,50	12,75	55,50	338
Обед:	Салат из свеклы с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Щи из квашеной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляши 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	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
	Фрукты вежне (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Итого за обед:	1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,766	
	Итого за день:	1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Среднее значение за период:			60,21	56,33	243,47	1719,48	

Литература: 1. Сборник рецептов на производстве для обучающихся по всевозможным учреждениям / по рецептам Н.А. Трубиной и М.П. Морозового 2017 г.

2. Единый сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перепалов А.Д., Ткаченко И.В. Первое 2021

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Омариано и Н.А. Трубиной Москва 2022 Издательство Национального центра

4. Технические-технологические карты составлены на основании актов производства

5. Кружков И.М., Вагнерова М.И. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Агропромиздат. 1987. Кн. 1. Сравнительная таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов - 236с.

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

1. № 24 (07/9)-20 Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Лагушкин И.А.

Исполнитель, индивидуальный предприниматель
Иванов Иван Иванович
Исполнитель ООО «ВАША СЕРВИС»
Иванов Иван Иванович
Исполнитель
Иванов Иван Иванович

