



СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 1 \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

*Ю.С. Белова*  
«Ваша сервисная компания»

Ю.С. Белова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

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

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

**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	<b>131</b>
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	<b>210</b>
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>ТТК 12</b>
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
<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	<b>ТТК 73</b>
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	<b>83</b>
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00	<b>577</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</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>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 запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	<b>285</b>
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>ТТК 101</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	<b>386</b>
<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	<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>Всего за день 2</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	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 3</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	<b>55</b>
	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86	<b>542</b>
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	<b>205</b>
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>ТТК 12</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>ТТК 20</b>
<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	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	<b>327</b>
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	<b>303</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>ТТК 12</b>
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	<b>386</b>
<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>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>ТТК 73</b>
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	<b>244</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>ТТК 17</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>ТТК 12</b>
<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	<b>ТТК 160</b>
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	<b>303</b>
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	<b>338</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>388</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>ТТК 12</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</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	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	<b>15</b>
	Каша "Дружба" молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,24	<b>229</b>
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	<b>379</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>16,204</b>	<b>16,028</b>	<b>90,044</b>	<b>569,936</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	<b>52</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>ТТК 17</b>
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	<b>ТТК 20</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>ТТК 12</b>
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	<b>386</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>24,81</b>	<b>27,85</b>	<b>93,74</b>	<b>844,82</b>	
<b>Всего за день 6</b>			<b>41,01</b>	<b>43,87</b>	<b>183,78</b>	<b>1414,76</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>ТТК 12</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	<b>ТТК 11</b>
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	<b>386</b>
<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	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	<b>82</b>
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	<b>299</b>
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	<b>630</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	<b>ТТК 12</b>
<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			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	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>	
<b>Обед:</b>	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
	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>	
<b>Всего за день 8</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	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 9</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>ТТК 73</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	<b>ТТК 12</b>
<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	<b>49</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>ТТК 17</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>
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5% )	180	5,40	5,76	7,39	102,96	<b>386</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>26,64</b>	<b>34,29</b>	<b>100,10</b>	<b>864,44</b>	
<b>Всего за день 9</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)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	<b>61</b>
	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	<b>285</b>
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	<b>ТТК 101</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,43	44,65	<b>ТТК 11</b>
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>35,76</b>	<b>22,78</b>	<b>115,84</b>	<b>709,17</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	<b>108</b>
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	<b>471</b>
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	<b>178</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	<b>389</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>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. Тутельяна и М.П. Могосянкого 2017 г

2 Единый сборник 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. Овощенко и В.А. Тутельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей

4 Технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Секуридзе И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд 2-е. Агропрондизат 1987. Кн 1. Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов - 224с. Изд 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"

Инициаль: техноло

Лаврихина Н.А.

Прочито, пронумеровано и скреплено

печатью \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «ВАЛТА СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»  
Подпись \_\_\_\_\_ Белова Ю.С. /

