



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

«            »            202    г.



Директор МБОУ «СОШ № 5»

«            »

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

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Лабинского 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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые (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 пшениная	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							
<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>Полдник:</b>							
	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 полдник:</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

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

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Обед:</b>	Овощи по-сезону (помидор свежий/помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</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>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,644</b>	<b>22,466</b>	<b>118,864</b>	<b>703,658</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	<b>181</b>
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	<b>382</b>
<b>Итого за полдник:</b>		<b>410</b>	<b>9,18</b>	<b>14,26</b>	<b>51,00</b>	<b>369</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>34,82</b>	<b>36,73</b>	<b>169,86</b>	<b>1072,74</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 6</b>							
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы 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>	
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (хлопья овсянны)	200	3,80	5,10	14,20	161,3	182
	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 полдник:</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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 7</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>11,02</b>	<b>109,82</b>	<b>751,70</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Лапшевик с творогом	110	10,56	7,11	18,3	124,1	208
	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>		<b>375</b>	<b>15,21</b>	<b>11,33</b>	<b>72,00</b>	<b>330,50</b>	
<b>Всего за день 7</b>			<b>37,56</b>	<b>22,35</b>	<b>181,82</b>	<b>1082,20</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<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	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>Полдник:</b>							
	Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,01	6,50	15,80	169,8	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<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
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны 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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
<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>Полдник:</b>	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	219
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>	
<b>Всего за день 9</b>			<b>40,73</b>	<b>51,58</b>	<b>144,31</b>	<b>1183,23</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Обед:</b>	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>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (гречневая)	200	4,03	5,13	10,30	161,5	183
	Бутерброд 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
<b>Итого за полдник:</b>							
<b>Всего за день 10</b>		<b>450</b>	<b>9,9</b>	<b>13,45</b>	<b>40,13</b>	<b>351,76</b>	
			<b>29,43</b>	<b>31,53</b>	<b>150,33</b>	<b>1128,99</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>38,51</b>	<b>40,74</b>	<b>167,20</b>	<b>1163,30</b>	

литература:1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г

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

3.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей,2022

4. Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки

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

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.

...предито, пропусчено и сепилено

печатью \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «ВАЦА СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»

Подпись

*Ю. С. Белова*

сервисная Белова Ю. С. /

