

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 2

Шникова О.В.
« 29 » 08 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»



Ю.С. Белова
202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

Меню приготавливаемых блюд для детей 12 лет и старше

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 1							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	100	1.32	3.25	6.27	59.60	45
	Омлет натуральный	200	18.59	33.11	3.52	386.21	210
	Сыр порциями	30	4.64	5.91		72.00	15
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	382
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	36.04	85.80	ТТК 12
Итого на завтрак:		600	34.07	46.58	109.76	842.40	
Обед:							
	Икра кабачковая	100	2.73	7.18	14.55	133.80	73
	Борщ с картофелем	250	15.78	17.51	13.44	192.00	83
	Плов из курицы	200	16.94	21.58	35.73	326.67	291
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед:		830	41.85	47.39	185.92	1001.74	
Итого за день:			75.92	93.97	295.68	1844.14	

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:	Винегрет с растительным маслом	100	1.40	10.03	7.28	125.10	67
	Тефтеля рыбная	100	8.30	8.09	11.81	153.18	239
	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	310
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	36.04	85.80	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.8	5	8	100	386
Итого на завтрак:		840	24.29	29.27	146.26	813.30	
Обед:	Овощи по сезону (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Суп с макаронными изделиями	250	19.89	5.08	24.25	117.00	111
	Шницель натуральный из говядины	100	17.37	35.94	8.27	428.14	267
	Каша вязкая пшенная	180	5.02	6.01	40.73	189.00	303
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	36.04	85.80	ТТК 12
Итого за обед;		990	48.23	48.24	170.55	1027.14	
Итого за день:			72.52	77.51	316.81	1840.44	

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 3							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.17	1.67	4.33	37.00	55
	Митболы из говядины	100	17.37	35.94	8.27	428.14	542
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.55	6.95	36.56	234.85	203
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	36.04	85.80	ТТК 12
Итого на завтрак:		550	33.06	45.80	182.79	1053.86	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1.72	5.02	8.50	86.03	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	18.00	15.26	15.00	148.25	102
	Жаркое по домашнему	200	19.06	20.68	18.94	337.14	259
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	43.56	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	34.76	90.20	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого за обед;		1020	50.33	46.73	168.16	1041.89	
Итого за день:			83.39	92.53	350.95	2095.75	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	100	1.32	3.25	6.27	59.60	45
	Плов из курицы	200	16.94	21.58	35.73	326.67	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого на завтрак:		580	25.18	26.03	157.16	709.14	
Обед:	Овощи по сезону (помидор)	100	1.12	0.10	0.35	20.00	70
	Суп с гречневой крупой	250	22.79	28.15	29.09	148.74	101
	Голубцы ленивые	100	10.50	12.60	3.50	218.11	333
	Каша ячневая со сливочным маслом	180	3.88	5.08	24.98	259.62	303
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	388
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
Итого за обед;		1010	45.09	47.45	189.92	1042.74	
Итого за день:			70.27	73.48	347.08	1751.88	

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 5							
Завтрак:	Салат из квашенной капусты	100	1.70	5.00	8.33	86.03	47
	Кнели куриные	100	16.68	24.82	24.26	315.00	301
	Гаринир пшеничный	180	4.80	5.09	29.47	182.88	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.29	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого на завтрак:		650	29.42	35.89	176.88	921.31	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85.00	55
	Рассольник	250	1.69	5.06	23.80	106.00	94
	Тефтели курино-говяжьи	100	15.30	11.00	13.30	213.00	347
	Каша перловая рассыпчатая	180	5.35	5.21	38.03	220.32	302
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.29	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Ватрушка "Лакомка" (с творогом)	120	20.16	27.84	34.56	468.80	546
Итого за обед;		1020	49.63	56.05	213.98	1359.72	
Итого за день:			79.05	91.94	390.86	2281.03	

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 6							
Завтрак:							
	Фрикадельки из кур	100	13.72	20.48	8.10	272.00	297
	Макароны отварные с маслом	180	6.55	6.95	36.56	234.85	203
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого на завтрак:		560	27.17	28.44	171.07	874.32	
Обед:	Овощи по сезону (огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Суп картофельный с бобовыми	250	18.00	15.26	15.00	148.25	102
	Фишболы	100	8.81	7.31	10.46	142.87	471
	Картофель отварной	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Кондитерское изделие	25	1.88	2.45	18.60	103.75	582
Итого за обед;		935	39.50	32.83	203.54	979.54	
Итого за день:			66.67	61.27	374.61	1853.86	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Сыр порциями	30	4.64	5.91		72.00	15
	Каша "Дружба" молочная	250	18.25	19.95	33.65	352.14	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого на завтрак:		620	29.50	29.26	105.75	692.01	
Обед:	Салат из свеклы отварной	100	1.40	6.02	8.27	92.80	52
	Суп с гречневой крупой	250	22.79	28.15	29.09	148.74	101
	Жаркое по домашнему	200	19.06	20.68	18.94	337.14	259
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Кондитерское изделие	25	1.88	2.45	18.60	103.75	582
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого за обед;		1055	57.48	63.22	216.70	1177.10	
Итого за день:			86.98	92.48	322.45	1869.11	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием 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	1.32	3.25	6.27	59.60	45
	Рагу из птицы	200	14.36	14.50	17.37	248.00	289
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого на завтрак:		785.87	27.79	23.69	141.04	702.27	
Обед:	Овощи по сезону (огурец)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Борщ с картофелем	250	15.78	17.51	13.44	192.00	82
	Рыба, тушенная с овощами	140	13.65	6.93	5.32	147.00	229
	Ризотто с овощами	180	4.20	17.06	42.02	366.94	630
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед;		950	40.83	42.72	184.68	1065.21	
Итого за день:			68.62	66.41	325.72	1767.48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Овощи по сезону (помидор)	100	1.12	0.10	0.35	20.00	70
	Шницель натуральный из говядины	100	17.37	35.94	8.27	428.14	267
	Гарнир гречневый	180	10.32	7.31	46.37	292.50	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	30	2.4	0.45	36.04	85.80	ТТК 12
Итого на завтрак:		650	34.27	44.37	158.14	1034.91	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85.00	55
	Суп-лапша домашняя	250	15.06	5.54	24.13	115.75	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	100	16.7	16.4	6.0	239.0	364
	Рагу овощное	180	3.12	21.05	10.94	242.96	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	349
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого за обед;		1010	43.60	50.43	183.56	1095.87	
Итого за день:			77.87	94.80	341.70	2130.78	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченный	200	25.89	20.26	66.31	551.43	222
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.10	471
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Кондитерское изделие	25	1.88	2.45	18.60	103.75	582
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.77	ТТК 11
Итого на завтрак:		595	36.54	28.66	173.66	1021.65	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	100	1.32	3.25	6.27	59.60	45
	Суп картофельный с бобовыми	250	18.00	15.26	15.00	148.25	102
	Фрикадельки из кур	100	13.72	20.48	8.10	272.00	297
	Гаринир пшеничный	180	4.80	5.09	29.47	182.88	302
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед;		910	44.39	45.00	192.64	1057.40	
Итого за день:			80.93	73.66	366.30	2079.05	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Винегрет с растительным маслом	100	1.40	10.03	7.28	125.10	67
	Тефтели курино-говяжьи	100	15.30	11.00	13.30	213.00	347
	Макароны отварные с маслом	180	6.55	6.95	36.56	234.85	203
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого на завтрак:		660	29.65	29.10	179.34	922.22	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1.70	5.00	8.33	86.03	47
	Суп картофельный с клецками	250	16.06	18.34	23.79	144.25	108
	Фишболы	100	8.81	7.31	10.46	142.87	471
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	180	4.09	3.66	40.48	278.68	211
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед;		910	36.97	35.25	192.46	946.50	
Итого за день:			66.62	64.35	371.80	1868.72	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо отварное	40	10.08	4.60	0.28	63.00	209
	Каша манная молочная	250	9.27	18.76	38.55	298.81	181
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого на завтрак:		670	26.06	24.7	158.03	703.48	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85.00	55
	Щи из квашенной капусты	250	8.53	4.85	4.00	70.00	91
	Гуляш из говядины	100	15.6	28.19	2.89	309	260
	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.70	312
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	46.35	120.27	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед:		910	35.77	45.75	171.5	1023.37	
Итого за день:		1580	61.83	70.45	329.53	1726.85	
Среднее значение за период:			74.22	79.40	344.46	1925.76	

Литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017
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. Тутельяна
4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2011г
6. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых
7. СанПин 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
8. МР 2.4.0179-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 12 лет и старше завтраки и обеда

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполне ния от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	45.8		95	100	85	80				123		80		563	46.92	100.39
птица	30	80			95	80	90		80		80	20		525	43.75	123.96
супродукты (замена на говядину)	25			112				112					100	324	25.92	103.68
рыба	44.2		100				100		140			100		440	40.74	96.78
яйцо	23	120	30	12		8	7		12.4	15	12	15	40	271.4	23.00	100.00
молоко	200	220	60			100	60	350		70	190	30	230	1310	122.43	90.60
творог, полужирный	30					100				160				260	23.64	85.09
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6.00	100.00
сыр	8	30	31				21	21						103	8.80	110.04
масло сливочное	21	14	23	15	19	22.5	21	21.5	29	16	17	19	28	245	20.94	99.72
масло растительное	10.8	10	8	11	12	11.5	14	15.6	13.1	12	13.8	8.2	8.2	137.4	10.99	101.78
макаронные изделия	12				53		53				53			159	12.23	101.92
крупы	30	45	70	14	16	34	16	38		41	14	40	36.5	364.5	30.38	101.25
мука пшеничная	12		5.6			39.5	12		5.5	5	31.2	51		149.8	11.98	99.87
сахар	21	15	25	20	12	20	25	25	20	20	20	35	14	251	20.92	99.60
кондитерские изделия	6			25		25		25						75	6.10	101.63
картофель	115	50	230	200	50	50	230	230	200	100	50	50	160	1600	121.21	100.13
овощи	192	110	170.7	254	151	205	177	187.2	291.5	108.2	300.5	262.7	77.8	2295.6	191.30	99.64
фрукты сухие	12				20		25	20		45		25		135	11.44	97.78
фрукты свежие	110	120	170		135	225	125	125	45		100	95	250	1390	111.20	101.09
соки	120	200			200	200	200		200		200		200	1400	120.69	100.57
чай	1		2	2	2	2					2		2	12	1.00	100.00
какао	0.7	4										4		8	0.70	99.38
кофейный напиток	1.2		7									7		14	1.21	100.57
дрожжи	0.15					1.8								1.8	0.15	100.00
крахмал	2.4			15					15					30	2.40	100.00
хлеб пшеничный	110	80	110	90	90	80	120	80	80	135	110	120	80	1175	106.82	99.05
хлеб ржаной	72	70	60	60	80	80	80	40	80	70	40	40	80	780	67.83	99.86
средний % выполнен	1260.95													14091.5	1189.16	94.31

Расчет доли калорийности **затраков** и **обедов** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 12 лет и старше

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребнос ти	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточно й потребн ости
1	842.40	30.66	1001.74	36.83	1844.14	67.12
2	813.30	29.00	1027.14	37.76	1840.44	66.99
3	1053.86	37.58	1041.89	38.30	2095.75	76.28
4	709.14	25.81	1042.74	38.34	1751.88	63.76
5	921.31	32.86	1359.72	49.99	2281.03	83.02
6	874.32	31.18	979.54	36.01	1853.86	67.48
7	692.01	25.19	1177.10	43.28	1869.11	68.03
8	702.27	25.04	1065.21	39.16	1767.48	64.33
9	1034.91	36.91	1095.87	40.29	2130.78	77.55
10	1021.65	36.43	1057.40	38.88	2079.05	75.67
11	922.22	32.89	946.50	34.80	1868.72	68.02
12	703.48	25.09	1023.37	37.62	1726.85	62.85
среднее значение за 12 дней	857.57	30.72	1068.19	39.27	1925.76	70.09

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	29.75	44.47
жиры	32.65	46.76
углеводы	154.99	189.47