

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №2

« 29 » 08 2025 г.



Шилова О.К.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова
202__ 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 2025-2026 гг.

**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		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Омлет натуральный	170	15.80	28.14	2.99	328.28	210
	Сыр порциями	20	3.48	4.43	0.00	54.00	15
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.52	382
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		505	28.43	38.68	89.12	698.26	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1.64	4.31	8.73	80.28	73
	Борщ с картофелем	200	12.62	14.01	10.75	153.60	83
	Плов из курицы	180	15.25	19.42	32.16	294.80	291
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	48.05	114.40	ТТК 12
Итого за обед:		705	34.77	38.74	156.46	832.85	
Всего за день 1			63.20	77.42	245.58	1531.11	

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 2							
Завтрак:	Винегрет с растительным маслом	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67
	Тефтеля рыбная	90	7.47	7.28	10.63	137.86	239
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	310
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого за завтрак:		750	21.55	23.48	125.77	690.14	
Обед:							
	Овощи по сезону (огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70
	Суп с макаронными изделиями	200	15.91	4.06	19.40	93.60	111
	Шницель натуральный рубленый	90	15.63	32.35	7.44	385.33	267
	Каша вязкая пшенная	150	4.18	5.01	33.94	157.50	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	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
Итого за обед:		840	39.79	42.36	133.79	866.76	
Всего за день 2			61.34	65.84	259.56	1556.90	

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							
Завтрак:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	55
	Митболы из говядины	90	15.63	32.35	7.44	385.33	542
	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.47	195.71	203
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	25.82	39.74	114.71	811.91	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	14.40	12.21	12.00	118.60	102
	Жаркое по домашнему	180	17.15	18.61	17.05	303.43	259
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого за обед:		925	44.57	39.62	151.40	955.32	
Всего за день 3			70.39	79.36	266.11	1767.23	

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							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Плов из курицы	180	15.25	19.42	32.16	294.80	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	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		505	21.76	22.35	133.06	610.53	
Обед:	Овощи по сезону (помидор)	60	0.67	0.06	0.21	12.00	70
	Суп с гречневой крупой	200	18.23	22.52	23.27	118.99	101
	Голубцы ленивые	90	9.45	11.34	3.15	196.30	333
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	3.23	4.23	20.82	216.35	303
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
Итого за обед:		840	35.26	39.21	132.24	822.57	
Всего за день 4			57.02	61.56	265.30	1433.10	

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 5							
Завтрак:	Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.00	51.62	47
	Кнели куриные	90	15.01	22.34	21.83	283.50	301
	Гаринир пшеничный	150	4.00	4.24	24.56	152.40	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	24.59	30.25	142.40	766.99	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.85	3.62	3.77	51.00	55
	Рассольник	200	1.35	4.05	19.04	84.8	94
	Тефтели курино-говяжьи	90	13.77	9.90	11.97	191.70	347
	Каша перловая рассыпчатая	150	4.46	4.34	31.69	183.60	302
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
	Ватрушка "Лакомка" (с творогом)	120	20.16	27.84	34.56	468.80	546
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
Итого за обед:		860	43.84	50.23	163.42	1159.23	
всего за день 5			68.43	80.48	305.82	1926.22	

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 6							
Завтрак:	Сыр порциями	20	3.48	4.43	0.00	54.00	15
	Каша "Дружба" молочная	210	15.33	16.76	28.27	295.85	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.29	34.76	90.20	ТТК 11
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого за завтрак:		560	24.764	24.558	88.78	587.65	
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0.84	3.61	4.96	55.68	52
	Суп с гречневой крупой	200	18.23	22.52	23.27	118.99	101
	Жаркое по домашнему	180	17.15	18.61	17.05	303.43	259
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
Итого за обед:		900	46.95	52.16	154.75	938.43	
Всего за день 6			71.71	76.72	243.53	1526.08	

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							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Рагу из птицы	180	12.92	13.05	15.63	223.20	289
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	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 за завтрак:		705	24.62	20.72	118.77	610.73	
Обед:							
	Овощи по сезону (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	70
	Борщ с картофелем	200	12.62	14.01	10.75	153.60	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	229
	Ризотто с овощами	150	3.50	14.22	35.02	305.78	630
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
Итого за обед:		770	31.58	34.89	126.34	823.31	
Всего за день 7			56.20	55.61	245.11	1434.04	

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 8							
Завтрак:	Овощи по сезону (помидор)	60	0.67	0.06	0.21	12.00	70
	Шницель натуральный рубленый	90	15.63	32.35	7.44	385.33	267
	Гарнир гречневый	150	8.60	6.09	38.64	243.75	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Хлеб пшеничный	30	2.38	0.29	34.76	90.20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		555	29.96	39.45	131.84	890.98	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.85	3.62	3.77	51.00	55
	Суп-лапша домашняя	200	12.05	4.43	39.30	92.60	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	15.03	14.76	5.40	215.10	364
	Рагу овощное	150	2.60	17.54	9.12	202.47	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	349
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого за обед:		840	34.71	41.30	146.59	856.99	
Всего за день 8			64.68	80.75	278.43	1747.97	

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 9							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	20.71	16.21	53.05	441.14	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
	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
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
Итого за завтрак:		550	30.98	24.12	156.68	890.11	
Обед:	Салат из бк капусты с морковь	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	14.40	12.21	12.00	118.60	102
	Фрикадельки из кур	90	12.35	18.43	7.29	244.80	297
	Гаринир пшеничный	150	4.00	4.24	24.56	152.40	302
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	160.00	358
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	23.17	60.13	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	24.02	57.20	ТТК 12
Итого за обед:		740	34.97	37.29	134.20	828.89	
Всего за день 9			65.95	61.41	290.88	1719.00	

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 10							
Завтрак:	Винегрет с растительным маслом	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67
	Тефтели курино-говяжьи	90	13.77	9.90	11.97	191.70	347
	Макаронные изделия отварные	150	5.46	5.79	30.47	195.71	203
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.20	27.80	114.60	342
	Хлеб пшеничный	25	1.90	0.20	28.97	75.17	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.38	30.03	71.50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	24.13	22.49	133.61	723.74	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1.02	3.00	5.00	51.62	47
	Суп картофельный с клецками	200	12.85	14.67	19.03	115.4	108
	Фишболы	90	7.93	6.58	9.41	128.58	471
	Каша рассыпчатая с овощам (рисовая)	150	3.41	3.05	33.73	232.23	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:		780	31.52	28.24	176.57	822.50	
Всего за день 10			55.65	50.73	310.18	1546.24	
Среднее значение за период:			48.17	48.47	205.35	1473.38	

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. Туельяна Москва 2022
Издатель Научный центр здоровья детей,2022
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 веществ и энергетической ценности пищевых продуктов.-224с.;Кн.2:Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических
- 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"

Исполнитель: технолог

Лаврихина Н.А.

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет **ЗАВТРАК + ОБЕД**

наименование продукта	норма	Количество продуктов вг., мл.,нетто										итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
мясо	39.9		75	70	70				115		70	400	40.00	100.25
птица	24.5	60			60	70		60		60	10	320	32.00	101.88
субпродукты (замена на говядину)	17.4			87			87					174	17.40	100.00
рыба	31.9		93					100			93	286	28.60	99.52
яйцо	24.4	120	25	15	8	15			25	15	25	248	24.80	99.61
молоко	135	210	50			50	330		60	180	350	1230	123.00	99.31
кисломолочные продукты	82.5		200	200			200	200				800	80.00	98.91
творог, полужирный	26.45					100				160		260	26.00	99.28
сметана	5	10		3	8			10	8		10	49	4.90	98.98
сыр	4.99	20					20					40	4.00	98.84
масло сливочное	15	10	15.4	15.4	17.5	20	13.5	15.8	13.8	13	15.5	149.9	14.99	99.93
масло растительное	9	9.2	9.2	9.5	9.5	8.7	3.9	12.2	13.2	9.7	7.3	92.4	9.24	100.61
макаронные изделия	8.55			43							43	86	8.60	100.58
крупы	29.25	40	40	10	40	30	28	33	32	30	30	313	31.30	101.66
мука пшеничная	6.735	2	3	3				3	14		30	55	5.50	98.81
сахар	18	12	15	20	20	15	20	22	22	15	20	181	18.10	100.56
кондитерские изд.	4.5						20			20		40	4.00	99.56
картофель	112.2	40	160	50	50	220	170	180	65	160	60	1155	115.50	100.88
овощи	168	173	145	163	179	213	108	205	160	183	145	1674	167.40	99.64
сухофрукты	5.3		10		10	10			20		10	60	6.00	100.75
фрукты свежие	98.05	70	100	10	150	10	100	70	100	100	70	780	78.00	99.44
соки	90			200			200			200		600	60.00	99.33
чай	0.6		1	1		1	1	1			1	6	0.60	100.00
какао	0.5	5										5	0.50	100.00
кофейный напиток	1						5			5		10	1.00	100.00
дрожжи	0.12					0.35				0.5	0.35	1.2	0.12	100.00
крахмал	1.8			6			6			6		18	1.80	100.00
хлеб пшеничный	75	55	85	70	70	70	50	60	98	80	85	723	72.30	98.91
хлеб ржаной	44.4	65	45	45	45	45	20	45	45	20	65	440	44.00	99.10
Общий % выполнения	1080.05											10196.5	1019.65	98.93

Расчет доли калорийности **ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ** от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточно й потребн ости
1	698.26	29.71	832.85	35.44	1531.11	65.15
2	690.14	29.37	866.76	36.88	1556.90	66.25
3	811.91	34.55	955.32	40.65	1767.23	75.20
4	610.53	25.98	822.57	35.00	1433.10	60.98
5	766.99	32.64	1159.23	49.33	1926.22	81.97
6	587.65	25.01	938.43	39.93	1526.08	64.94
7	610.73	25.99	823.31	35.03	1434.04	61.02
8	890.98	37.91	856.99	36.47	1747.97	74.38
9	890.11	37.88	828.89	35.27	1719.00	73.15
10	723.74	30.80	822.50	35.00	1546.24	65.80
среднее значение за 10 дней	728.10	30.98	890.68	37.90	1618.79	68.88

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	25.66	37.80
жиры	28.58	40.40
углеводы	123.47	147.58