

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 28

Михайлов Ч. И.

29 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

Ю.С. Белова

«29» _____ 2025 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
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

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:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	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	338
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
	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,50	8,13	16,80	150,33	83
	Вок "Курица 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
		860	22,69	32,83	135,98	824,20	
Итого за обед:			61,61	72,75	219,45	1744,83	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Питательные 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 (огурец свежий/огурец 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 пшеничная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	303
	Сыр порциями	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
Итого за обед:		960	32,10	39,56	113,82	948,02	
Итого за день:			78,50	67,67	227,91	1737,60	

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	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 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
	Гуляш 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Плов 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

Прием пищи	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, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Пюре 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
	Щи из квашенной 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:							
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макароны 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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 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
	Фишболы	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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 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			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7		20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
Завтрак:	Сыр порциями	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Каша "Дружба" молочная	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Кофейный напиток с молоком	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	650	21,62	21,15	114,07	647,90	
Итого на завтрак:							
		100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
Обед:	Салат из свеклы отварной.	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Суп из овощей со сметаной	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Запеканка картофельная с мясом	200	0,60	0,40	10,40	61,8	ТТК 17
	Фруктовый чай (с яблоком)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Хлеб ржаной						
Итого за обед:		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			45,60	49,36	232,91	1604,78	

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 8							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	Рагу из птицы	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	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 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	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ репеп- туры
			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	0,30	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
Итого на завтрак:		700	39,26	34,93	108,09	918,67	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	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 - хлыновски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТТК 454
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	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	28,91	27,86	123,68	881,22	
Итого за день:			68,17	62,79	231,77	1799,88	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	Зразы рыбные рубленые	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	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 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
	Макароны 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	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11		100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	Пудинг из творога запеченый	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Сгущенное молоко	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Какао с молоком	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб пшеничный						
		570	43,93	24,15	127,03	793,52	
Итого на завтрак:							
		100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
Обед:	Салат из квашенной капусты	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Суп картофельный с клецками	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Фишболы	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Каша рисовая с морковью	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Сок фруктовый	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Хлеб ржаной						
		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за обед;			66,07	44,64	254,48	1655,43	
Итого за день:							

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		40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
Завтрак:	Яйцо отварное	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Каша манная молочная	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Чай черный с сахаром	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Итого на завтрак:							
Обед:		100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Салат из свеклы с огурцами солеными	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Щи из квашенной капусты	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Гуляш из говядины	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
	Картофельное пюре	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Кисель из сока плодового	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	Хлеб ржаной	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Фрукты вежие (яблоко кубанское)	1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
Итого за обед:		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Итого за день:			60,21	56,33	243,47	1719,48	
Среднее значение за период:							

Литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г
2. Ежидный 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. Онищенко и В.А. Тутельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5. Скурихин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Агропроект 1987. Кн. 1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов - 360с.

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.