

30

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 30

1 Караченцова С.В.
« » 202 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ
КОМПАНИЯ»

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
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
Итого за обед:		860	22,69	32,83	135,98	824,20	
Итого за день:			61,61	72,75	219,45	1744,83	

Питательная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 рубленный	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Каша вязкая пшенная	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 на 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
завтрак	
завтрак	
завтрак	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Митболы из говядины
	Макаронные изделия отварные с овощами
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)
Итого за завтрак:	
Обед	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с бобовыми
	Гуляш из говядины
	Каша вязкая (гречневая)
	Кисель из сока плодового
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)
Итого за обед:	
Итого за день:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
100	15,54	18,66	8,05	191,86	542
200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
705	25,02	30,34	123,96	823,01	
100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
120	24	23,4	3,96	309,6	327
180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
1150,31	54,16	48,53	189,28	1407,42	
	79,18	78,87	313,24	2230,44	

Питательная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак I	
Завтрак II	
Обед	Икра кабачковая
	Плов из отварной говядины
	Фруктовый чай (с яблоком)
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Полдник или закуска:	
Ужин	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)
	Рассольник
	Голубцы ленивые
	Каша вязкая (ячневая)
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)
Полдник или обед:	
Полдник или ужин:	

	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
	200	20,40	19,09	32,44	396,00	244
	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	50	2,98	0,36	21,08	111,62	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	590	27,90	20,38	102,53	739,54	
	100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
	250	2,53	6,25	14,98	127,26	94
	100	8,33	8,50	6,26	190,40	ТТК 160
	180	5,58	10,98	31,08	257,20	303
	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	1050	24,24	30,31	132,10	976,27	
		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
неделя 1	
день 6	
Завтрак:	
	Котлеты, рубленные из кур, запеченные с соусом молочным
	Макароны отварные с овощами
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого на завтрак:	
Обед:	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с бобовыми
	Фишболы
	Картофель отварной
	Кисель из сока плодового
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого за обед:	
Итого за день:	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
560	16,02	18,57	108,14	670,51	
100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
930	24,99	25,20	147,63	927,02	
	41,01	43,77	255,78	1597,54	

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	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого на завтрак:		650	21,62	21,15	114,07	647,90	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	100	1,42	6,03	8,30	93,15	52
	Суп из овощей со сметаной	250	1,58	4,98	9,13	96,08	99
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,77	12,76	17,52	331,49	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,8	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
	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;		875	23,98	28,20	118,84	956,88	
Итого за день:			45,60	49,36	232,91	1604,78	

Образовательная категория: 12 лет и старше

Время приема пищи	Наименование блюда
Завтрак	
Первый завтрак	
Второй завтрак	Салат из белокочанной капусты
	Рагу из птицы
	Кисель из сока плодового
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)
Обед	
Первый обед	
Второй обед	
Ужин	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)
	Борщ с капустой и картофелем
	Рыба, тушенная с овощами
	Ризотто с овощами
	Компот из яблок
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Итого по обед;	
Итого по день;	

	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецен- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	100	1,30	3,16	6,45	61,23	45
	230	16,51	15,40	19,98	284,57	289
	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	60	3,36	0,67	27,24	121,25	ТТК 12
	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
	830	29,86	25,92	118,14	829,58	
	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	180	4,20	5,06	37,28	308,64	630
	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	970	27,54	14,44	133,84	888,97	
		57,40	40,36	251,98	1718,55	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда
Завтрак	
Завтрак	
Завтрак	Зеленый горошек консервированный
	Гуляш из говядины
	Каша рисовая с морковью
	Напиток из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Обед	
Обед	
Обед	
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными
	Суп-лапша домашняя
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски
	Капуста тушеная
	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
Ужин	
Ужин	

	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	700	39,26	34,93	108,09	918,67	
	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
	100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТТК 454
	180	4,50	8,28	19,26	169,20	139
	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	930	28,91	27,86	123,68	881,22	
		68,17	62,79	231,77	1799,88	

Питание детей в возрасте 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда
завтрак	
зав. 10	
Завтрак	Икра кабачковая Зразы рыбные рубленые Картофель отварной Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный
Итого на завтрак	
Обед	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) Суп картофельный с бобовыми Фрикадельки из кур Макароны отварные с овощами Фруктовый чай (с яблоком) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Итого на обед	Кисломолочный напиток (кефир 2.5%)
Итого на день	

Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
	Белки	Жиры	Углеводы		
100	1,68	0,08	20,45	89,28	ТТК 73
100	10,46	16,60	15,50	197,70	237
180	3,52	6,07	20,87	152,16	125
200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
680	22,48	23,64	120,47	738,72	
100	1,18	3,20	8,88	69,13	49
250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
100	11,48	17,50	6,22	237,77	297
180	0,68	6,61	29,23	179,17	205
200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
50	2,8	0,56	22,7	101,04	ТТК 12
200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
1140	32,32	42,60	138,44	1098,76	
	54,80	66,24	258,91	1837,48	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примеры пищи	Наименование блюда
Завтрак	
Ланч	
Воскресный	Салат из моркови с яблоком
	Пудинг из творога запеченый
	Сгущенное молоко
	Какао с молоком
	Хлеб пшеничный
Ужин	
Ужин	
Ужин	Салат из квашенной капусты
	Суп картофельный с клецками
	Фишболы
	Каша рисовая с морковью
	Сок фруктовый
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
После обеда	
После ужина	

	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	570	43,93	24,15	127,03	793,52	
	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
	930	22,14	20,49	127,45	861,91	
		66,07	44,64	254,48	1655,43	