

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 30



Тарасенко С.В.  
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 2024-2025гг

«Ва «УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ»



Ю.С. Белова  
202\_\_ г.

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	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 смолочком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТПК 11
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94	ТПК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>83,47</b>	<b>920,63</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,95	89,28	ТПК 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	ТПК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТПК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>22,69</b>	<b>32,83</b>	<b>135,98</b>	<b>824,20</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,61</b>	<b>72,75</b>	<b>219,45</b>	<b>1744,83</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Имя инв.	Наименование товара	Вес товара (кг)	Плотность (кг/м³)			Энергетическая ценность (ккал)	№ инв.
			Белки	Жиры	Углеводы		
сезон 1							
сезон 2							
Застывк:	Пудинг из творога сиреневый	200	30.13	10.66	41.13	301.13	285
	Омлетное молоко	30	4.50	7.50	23.76	63.54	ТН 101
	Копченый сырков с молоком	200	2.79	3.19	19.71	118.69	379
	Хлеб мучнистый	50	2.98	0.36	21.08	111.52	ТН 11
	Качественный сырков (содерж. 2,5%)	200	6.00	6.40	8.21	114.80	386
Итого за застывк:		680	46.40	28.11	114.89	790.58	
Обед:	Орехи по-осеню (орехи очищенные/орехи консервированные)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	70
	Сыр с грибами и томатами	250	1.38	5.99	6.10	83.79	116
	Шпинат с курицей и грибами	100	10.31	15.13	8.98	213.38	267
	Шпинат с курицей и грибами	180	5.93	9.47	38.52	262.80	303
	Каша с яблоками и бананами	30	7.80	7.98	0.00	103.02	15
	Сыр по-осеню	200	0.07	0.02	15.00	80.46	376
	Чай сиреневый с сахаром	60	3.58	0.43	25.30	133.94	ТН 11
	Хлеб мучнистый	40	2.24	0.45	18.16	80.63	ТН 12
	Хлеб пшеничный	960	32.10	38.58	113.82	448.02	
Итого за обед:			78.50	67.67	227.91	1737.60	
Итого за день:							

Возрастная категория: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделю 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	

Вопросник по состоянию 14 мая 2009г

Итого по виду	Наименование вида	Вид	Количество				Итого по виду	%
			Вид	Виды	Виды	Виды		
Итого по виду 1	Итого по виду 1	199	5,08	5,08	5,08	5,08	9,72	23,75
		200	39,01	39,01	39,01	39,01	77,08	20,00
		201	5,60	5,60	5,60	5,60	11,20	2,71
		202	2,08	2,08	2,08	2,08	4,16	0,96
		49	1,24	5,15	6,39	6,39	12,78	2,92
Итого по виду 2		599	5,99	29,28	66,53	78,80		
Итого по виду 3	Итого по виду 3	1000	1,18	5,70	6,88	6,88	13,76	3,00
		1001	1,25	6,25	7,50	7,50	15,00	3,33
		1002	6,55	6,55	6,55	6,55	13,10	2,90
		1003	5,28	10,56	15,84	15,84	31,68	7,00
		1004	6,50	6,50	6,50	6,50	13,00	2,89
		1005	5,28	6,45	11,73	11,73	23,46	5,18
		1006	2,24	6,45	8,69	8,69	17,38	3,85
Итого по виду 4		1000	6,50	6,50	13,76	27,52	6,00	
Итого по виду 5		1000	24,24	24,24	122,28	122,28	270,80	
Итого по виду 6		1000	52,24	52,28	234,28	234,28	527,80	

Handwritten notes and signatures on the right side of the page, including a large signature at the bottom right.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечания	Наименование товара	Воз. группа	Материальные затраты			Закупочная цена (руб.)	% от цены
			Величина	Жирность	Удельная		
день 5 загрузка:	Хлебный порошок высокобелковый Мука, пшеничная с отрубями Сахар карамельный Чай черный с сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	100	5,60	6,27	22,82	222,95	131
		140	13,20	1,97	5,28	105,30	299
		100	6,06	7,25	10,66	226,05	277
		200	8,87	8,82	15,00	60,85	276
		60	2,39	8,29	16,86	80,30	118,01
		45	2,52	9,58	20,82	8,98	118,12
Итого на загрузку:		705	29,29	14,85	80,21	596,29	
Итого на объект:		150	1,12	0,10	1,50	23,00	70
Итого за день:		250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
Итого за месяц:		750	16,51	15,86	19,98	264,57	299
		250	1,00	1,00	20,25	84,80	209
		60	1,58	0,65	25,30	135,94	118,11
		60	2,24	0,85	18,16	86,85	118,12
		100	4,8	4,825	9,275	28,55	41,4
		900	32,03	28,87	124,86	879,48	
			62,13	62,71	204,27	1468,29	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Se рента гр
			Белок	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
Завтрак:	Котлеты, рубленые из кур, заправленные с соусом молочным	100	30,25	12,13	11,88	385,72	296
	Макаронные отварные с овсянкой	180	0,68	6,61	29,23	179,17	285
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,39	118,11
	Хлеб ржаной	40	2,14	0,45	18,16	80,83	118,12
Итого на завтрак:		560	16,02	18,57	108,14	678,59	
Обед:	Салат из квашеной капусты	100	1,42	4,17	7,00	70,17	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50	102
	Фришболы	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	29,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,20	133,94	118,11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	118,12
Итого за обед:		930	24,99	25,20	147,63	927,02	
Итого за день:			41,01	43,77	255,78	1597,54	

Воспитание воспитанников: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда г/г	Плотность калорий			Энергетическая ценность (ккал)	№ протокол счета
			Белки	Жиры	Углеводы		
первый д день 7							
Завтрак:	Сыр печеный Каша "Артек" молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	20 250 200 60	5,20 8,25 2,79 3,98	5,52 10,61 3,19 0,63	0,90 45,86 19,71 25,30	68,68 211,39 198,69 133,94	85 84 879 ТК 11
Итого на завтрак:	Фрукты свежие (свежие кубанские)	120	3,80	3,80	25,20	105,20	328
		670	24,62	24,15	114,87	647,90	
Обед:	Салат из свежих овощей, Суп из овощей со сметаной Запеканка картофельная с мясом Фруктовый чай (с яблоком)	100 250 200 200	1,62 1,58 11,77 0,60	6,69 4,98 12,76 0,60	8,30 9,13 17,52 19,60	93,15 96,08 351,69 61,8	52 99 284 ТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,98	0,43	25,30	131,94	ТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТК 12
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

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделю 2							
день 8							
Завтрак:	Салат из безжированной капусты	100	1.30	3.15	6.45	61.23	45
	Рис из пшеницы	230	16.51	15.40	19.98	284.57	289
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	29.40	138.84	358
	Хлеб ржаной	60	3.35	0.57	27.24	121.25	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2.38	0.29	16.86	89.20	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 (отруби соевые)	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	37.78	308.64	630
	Компот из яблок	200	0.52	0.18	28.86	119.10	342
	Хлеб пшеничный	60	3.58	0.43	25.20	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	

Вырастивший котормы: 12 лет и старше

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г/р	Пищевые элементы			Энергетика количество (ккал)	№ рецепт прил.
			Белок	Жиры	Углеводы		
первом 2 день 9 Завтрак:	Утренняя горюшек консервированный	100	5,67	4,57	22,88	201,50	131
	Гуаша из говядины	120	24	28,4	3,96	308,6	327
	Каша рисовая с широкими	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,09	15,20	42,00	308
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	26,30	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 овощей с огурцами колечками	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	115,75	113
	Колбасы мясо - картофельные по - хмельовски	100	14,2	11,4	13,0	213,0	ТТК 454
	Каша рисовая 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	26,30	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	



Нормативная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые элементы			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта №№
			Белки	Жиры	Углеводы		
день 11 Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченный	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,98	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
Итого на завтрак:		570	43,93	24,15	127,03	793,52	
Обед:	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17	47
	Суп картофельный с клецками	250	2,5	2,38	14,74	141,8	108
	Финболы	100	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	180	3,48	6,48	32,64	220,79	178
	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
Итого за обед:		930	22,14	20,49	127,45	861,91	
Итого за день:			66,07	44,64	254,48	1655,43	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
недели 2							
день 12							
Завтрак:	Ябло отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша манная молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	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
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
Итого на завтрак:		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
Обед:	Салат из свежих с огурцами соевыми	100	1,17	1,67	4,33	37,00	54
	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75	92
	Гуляш из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Картофельное пюре	180	4,86	7,20	10,44	128,00	377
	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
	Фрукты вежисе (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за обед:		1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
Итого за день:		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Среднее значение за период:			60,21	56,33	243,47	1719,48	

Литература 1 Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Турыкина и М.П. Мухоморова 2017 г

2 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.И., Тимощенко Н.В. Пермь 2021

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Овчинского и В.А. Турыкина Москва 2022 Издательство: Народный шаг, 2022

4 Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 Гурьянов И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е. Агропроект 1987. Кн. 1. Сравнительные таблицы содержания основных пищевых веществ в пищевых продуктах

2дс. Кн.2 Сравнительные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов. 2006

6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7 МР 2.4.01.79-20 "рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Давыдова И.А.

Методика технолог.