

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 11



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»



Ю.С. Белова
202__ г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 СМЕНА)

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

Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов I смена

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 смолотом	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	

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:	Пудинг из творога запеченный	200	30,13	10,66	41,33	381,33
	Стушенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
Итого на завтрак:						
		680	46,40	28,11	114,09	789,58
Обед:	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленные)					
	Суп с крупой и томатом	100	0,80	0,10	1,70	10,00
	Шницель натуральный рубленый	250	1,38	5,99	6,10	83,79
	Каша вязкая пшениная	100	10,31	15,13	8,95	213,18
	Сыр порциями	180	5,93	9,47	38,62	262,80
	Чай черный с сахаром	30	7,80	7,98	0,00	103,02
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,02	15,00	60,46
	Хлеб ржаной	60	3,58	0,43	25,30	133,94
		40	2,24	0,45	18,16	80,83
	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	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
				Белки	Жиры		
неделя 1							ТТК 73
день 4			100	1,68	0,08	89,28	244
Завтрак:		Икра кабачковая	200	20,40	19,09	396,00	ТТК 17
		Плов из отварной говядины	200	0,60	0,40	61,80	ТТК 11
		Фруктовый чай (с яблоком)	50	2,98	0,36	111,62	ТТК 12
		Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	80,83	
		Хлеб ржаной					
Итого на завтрак:			590	27,90	20,38	739,54	
							49
Обед:		Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	69,13	94
		Рассольник	250	2,53	6,25	127,26	
		Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	190,40	ТТК 160
		Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	257,20	303
		Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	62,00	388
		Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	133,94	ТТК 11
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	80,83	ТТК 12
		Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	55,50	338
Итого за обед:			1050	24,24	30,31	976,27	
Итого за день:				52,14	50,69	1715,81	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блода гр	Пищевые вещества		Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры	
			Белки	Жиры			Углеводы
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	131	
	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	299	
	Шпоре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	377	
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	ТТК 11	
	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	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
	Финболы	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:							
Итого за день:		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	

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							45
день 8		100	1,30	3,16	6,45	61,23	289
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	230	16,51	15,40	19,98	284,57	358
	Рагу из птицы	200	0,31	0,00	39,40	158,84	ТТК 12
	Кисель из сока плодового	60	3,36	0,67	27,24	121,25	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,38	0,29	16,86	89,30	386
	Хлеб пшеничный	200	6,00	6,40	8,21	114,40	
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)						
		830	29,86	25,92	118,14	829,58	
Итого на завтрак:							
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
Обед:	Овощи натуральные соленные (огурец соленный)	250	2,50	6,25	16,80	133,45	82
	Борщ с капустой и картофелем	140	13,70	1,97	5,74	103,00	299
	Рыба, тушеная с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	630
	Ризотто с овощами	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Компот из яблок	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	970	27,54	14,44	133,84	888,97	
Итого за обед:			57,40	40,36	251,98	1718,55	
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 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							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	200	30,13	10,66	41,33	381,33	285
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	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)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры		
неделя 2						344
день 12		40	5,08	4,60	63,00	84
Завтрак:	Яйцо отварное	250	8,25	10,41	211,39	376
	Каша манная молочная	200	0,07	0,02	60,46	ТТК 11
	Чай черный с сахаром	40	2,38	0,29	89,30	338
	Хлеб пшеничный	120	0,50	0,50	55,50	
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	650	16,28	15,82	479,65	
Итого на завтрак:						
						55
		100	1,17	1,67	37,00	92
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	250	1,69	5,36	89,75	327
	Щи из квашенной капусты	120	24	23,4	309,6	377
	Гуляш из говядины	180	4,86	7,20	126,00	358
	Картофельное пюре	200	0,31	0,00	158,84	ТТК 11
	Кисель из сока плодового	60	3,58	0,43	133,94	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,45	80,83	338
	Хлеб ржаной	120	1,80	1,80	115,20	
	Фрукты вежие (яблоко кубанское)	1070	39,64	40,3092	1051,166	
Итого за обед:		1720	55,92	56,13	1530,81	
Итого за день:						
Среднее значение за период:			60,21	56,33	1719,48	

Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тугельяна и М.П. Могоильного 2017 г

2. Еда для обучающихся: нормативы, рецепты 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. Опищенко и В.А. Тугельяна Москва 2022 Издатель Научный центр злор

4. Технично-технологические карты составлены на основании актов проработки

5. Скурихин И.М., Волгарев М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е Агропроиздат 1987. Ка.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. - 224с. Ка.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.