Приложение № 2 к контракту № 78 от "25" августа 2025 года

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 4 им. В.Г. Вареласа г.Лабинска

Лабинского района

_____ /Д.М. Бабенко

«25» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО "ВСК" _____ /Ю.С. Белова/

«25» августа 2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района

возрастной группы с 7 до 11 лет

на 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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	**131**
	Омлет натуральный	160	14,86	20,48	2,81	308,96	**210**
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	**15**
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	**382**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за завтрак:		**605**	**29,63**	**31,47**	**62,23**	**707,72**	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	**ТТК 73**
	Борщ с картофелем и сметаной	200	2,00	6,50	13,44	120,26	**83**
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00	**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:		**720**	**18,71**	**26,03**	**114,89**	**686,76**	
Всего за день 1			**48,34**	**57,50**	**177,12**	**1394,48**	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	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	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за завтрак:		610	39,17	25,24	100,78	679,55	
Обед:							
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Шницель натуральный рубленный	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	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:		930	36,36	41,95	121,36	932,70	
Всего за день 2			75,54	67,18	222,15	1612,24	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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	15,55	18,67	8,06	191,86	**542**
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	**205**
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	**377**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	**ТТК 20**
Итого за завтрак:		**590**	**21,61**	**27,59**	**88,32**	**637,28**	
Обед:							
	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	**47**
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	**102**
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	**327**
	Каша вязкая (гречневая)	150	8,85	5,15	39,80	243,75	**303**
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	**358**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**ТТК 12**
	Кисломолочный напиток (ряженка 3,5 %)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	**386**
Итого за обед:		**950**	**43,49**	**38,14**	**132,93**	**1063,48**	
Всего за день 3			**65,10**	**65,73**	**221,25**	**1700,76**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	**ТТК 73**
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	**244**
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	**ТТК 17**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
Итого за завтрак:		**505**	**23,75**	**18,21**	**80,08**	**611,59**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	**94**
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	**ТТК 160**
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	**303**
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**ТТК 12**
Итого за обед:		**900**	**18,96**	**19,95**	**110,57**	**844,51**	
Всего за день 4			**42,71**	**38,15**	**190,65**	**1456,10**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рыба,тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	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	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		595	23,01	11,06	65,35	460,46	
Обед:	Овощи по-сезону(помидор свежий/помидор соленый)	60	0,67	0,06	2,10	12,00	70
	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	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
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41	414
Итого за обед:		795	25,64	22,47	118,86	703,66	
всего за день 5			48,66	33,52	184,22	1164,11	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша "Дружба "молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,24	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		**585**	**16,204**	**16,028**	**90,044**	**569,936**	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Запеканка картофельная с мясом	175	10,30	11,17	15,33	290,05	284
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	386
Итого за обед:		**915**	**24,81**	**27,85**	**93,74**	**844,82**	
Всего за день 6			**41,01**	**43,87**	**183,78**	**1414,76**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	**45**
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	**289**
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	**358**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**ТТК 11**
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	**386**
Итого за завтрак:		**680**	**22,83**	**19,95**	**94,07**	**654,38**	
Обед:							
	Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	**82**
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	**299**
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	**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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**ТТК 12**
Итого за обед:		**810**	**22,35**	**11,016**	**109,816**	**751,7**	
Всего за день 7			**45,18**	**30,96**	**203,89**	**1406,08**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	**131**
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	**327**
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	**178**
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	**388**
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
Итого за завтрак:		**575**	**30,38**	**27,97**	**81,61**	**735,72**	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	**113**
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	**ТТК 454**
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	**139**
	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	20	1,12	0,22	9,08	40,42	**ТТК 12**
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	**338**
Итого за обед:		**880**	**23,95**	**23,70**	**109,85**	**764,20**	
Всего за день 8			**54,33**	**51,66**	**191,46**	**1499,92**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	**ТТК 73**
	Зразы рыбные рубленные	90	9,42	14,94	13,99	178,00	**237**
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	**125**
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	**389**
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	**ТТК 11**
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	**ТТК 12**
Итого за завтрак:		**550**	**17,25**	**20,51**	**85,74**	**549,50**	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	**102**
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	**297**
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	**205**
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	**ТТК 17**
	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**
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	180	5,40	5,76	7,39	102,96	**386**
Итого за обед:		**960**	**26,64**	**34,29**	**100,10**	**864,44**	
Всего за день 9			**43,89**	**54,80**	**185,84**	**1413,94**	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	160	24,10	8,50	33,06	305,06	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	20	1,19	0,14	8,43	44,65	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		590	35,76	22,78	115,84	709,17	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,05	2,15	13,27	133,1	108
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	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:		780	19,53	18,08	110,20	777,23	
Всего за день 10			55,30	40,86	226,05	1486,40	
Среднее значение за период:			48,17	48,47	205,35	1473,38	

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

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

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья дет

4. Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки

5 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 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.