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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОБУ СОШ № 4 им. В.Г. Вареласа г.Лабинска
Лабинского района

_____ Л.М. Бабенко

«29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

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

«29» августа 2025 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для организации питания детей в образовательных учреждениях для Лабинского района
возрастной группы 12 лет и старше
на 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)	№ рецептуры
			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**	

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	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 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)	№ рецептуры
			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	№ рецептуры
			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 яболоком)	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)	№ рецептуры
			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)	№ рецептуры
			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			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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)	№ рецептуры
			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 соленые (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)	№ рецептуры
			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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	**ТТК 73**
	Зразы рыбные рубленные	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)	№ рецептуры
			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 квашеной 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
	Фишболы	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)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
Завтрак:	Яйцо 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 свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	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	126,00	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 вежие (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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г
1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021
1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здор
1. Технико-технологические карты составлены на основании актов проработки
1 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.-
1(1). Кн.1 Справочные таблицы содержания аминокислот,жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов.-360с.
8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
1 МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Ответственный технолог

Лаврихина Н.А.