

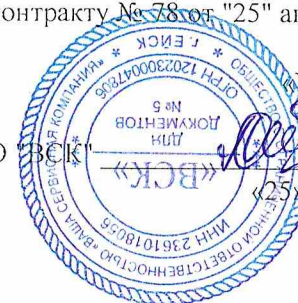
«СОГЛАСОВАНО»



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

_____/Д.М. Бабенко

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



«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)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Омлет натуральный	170	15,80	28,14	2,99	328,28	210
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		500	28,43	38,68	49,12	658,26	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	73
	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	83
	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	291
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,20	27,80	114,60	342
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТТК 12
Итого за обед:		705	23,77	18,74	107,78	704,18	
Всего за день 1			52,20	57,42	156,90	1362,44	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
Завтрак:	Винегрет с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Тефтеля рыбная	90	7,47	7,28	10,63	137,86	239
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за завтрак:		750	21,55	23,48	89,10	653,47	
Обед:							
	Овощи по сезону (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
	Шницель натуральный рубленный	90	15,63	32,35	7,44	385,33	267
	Каша вязкая пшенная	150	4,18	5,01	23,94	157,50	303
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
Итого за обед:		840	25,79	42,36	85,46	837,43	
Всего за день 2			47,34	65,84	174,56	1490,90	

Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Митболы из говядины	90	15,63	32,35	7,44	385,33	542
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71	203
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	25,82	39,74	78,04	775,24	
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
	Жаркое по домашнему	180	17,15	18,61	17,05	303,43	259
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	358
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за обед:		925	34,57	31,62	118,73	922,65	
Всего за день 3			60,39	71,36	196,77	1697,89	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,16	274,80	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		505	21,76	12,35	86,39	543,86	
Обед:	Овощи по сезону (помидор)	60	0,67	0,06	0,21	12,00	70
	Суп с гречневой крупой	200	3,23	2,52	13,27	88,99	101
	Голубцы ленивые	90	9,45	11,34	3,15	96,30	333
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	3,23	4,23	20,82	134,25	303
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,20	27,80	114,60	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
Итого за обед:		840	20,26	19,21	92,91	581,14	
Всего за день 4			42,02	31,56	179,30	1125,00	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
Завтрак:	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,00	51,62	47
	Кнели куриные	90	15,01	22,34	21,83	283,50	301
	Гаринир пшеничный	150	4,00	4,24	24,56	152,40	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	24,59	30,25	105,73	730,32	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	55
	Рассольник	200	1,35	4,05	9,04	84,8	94
	Тефтели курино-говяжьи	90	13,77	9,90	11,97	191,70	347
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
	Ватрушка "Лакомка" (с творогом)	120	20,16	27,84	34,56	468,80	546
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
Итого за обед:		860	43,84	50,23	124,09	1129,90	
всего за день 5			68,43	80,48	229,82	1860,22	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 6							
Завтрак:	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Каша "Дружба" молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,25	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак:		555	14,764	14,558	70,884	486,146	
Обед:	Салат из свеклы отварной.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Суп с гречневой крупой	200	3,23	2,52	13,27	88,99	101
	Жаркое по домашнему	180	17,15	18,61	17,05	303,43	259
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	358
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за обед:		900	31,95	32,16	115,42	879,10	
Всего за день 6			46,71	46,72	186,30	1365,25	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
Завтрак:	Салат из бк капусты с морковь	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	289
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТТК 11
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за завтрак:		705	24,62	19,72	72,10	564,06	
Обед:							
	Овощи по сезону (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	229
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	35,02	276,78	630
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,20	27,80	114,60	342
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
Итого за обед:		770	20,58	14,89	97,01	704,98	
Всего за день 7			45,20	34,61	169,11	1269,04	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
Завтрак:	Овощи по сезону (помидор)	60	0,67	0,06	0,21	12,00	70
	Шницель натуральный рубленый	90	15,63	32,35	7,44	385,33	267
	Гарнир гречневый	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		555	29,96	39,45	93,94	870,08	
Обед:	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,85	3,62	3,77	51,00	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	15,03	14,76	5,40	215,10	364
	Рагу овощное	150	2,60	17,54	9,12	202,47	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:		840	24,71	41,30	87,26	827,66	
Всего за день 8			54,68	80,75	181,20	1697,74	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
Завтрак:	Пудинг из творога запеченый	160	20,71	16,21	53,05	441,14	222
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,10	471
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТТК 11
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
Итого за завтрак:		550	30,98	24,12	130,01	863,44	
Обед:	Салат из бк капусты с морковь	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	12,35	18,43	7,29	244,80	297
	Гаринир пшеничный	150	4,00	4,24	24,56	152,40	302
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	160,00	358
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	ТТК 12
Итого за обед:		740	24,97	29,29	104,87	799,56	
Всего за день 9			55,95	53,41	234,88	1663,00	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
Завтрак:	Винегрет с растительным маслом	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Тефтели курино-говяжьи	90	13,77	9,90	11,97	191,70	347
	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,79	30,47	195,71	203
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,20	27,80	114,60	342
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	24,13	22,49	96,94	687,07	
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,02	3,00	5,00	51,62	47
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Фишболы	90	7,93	6,58	9,41	128,58	471
	Каша рассыпчатая с овощам (рисовая)	150	3,41	3,05	33,73	176,08	211
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТТК 12
Итого за обед:		780	21,52	17,24	113,89	707,68	
Всего за день 10			45,65	39,73	210,83	1394,75	
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. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017
- 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 детей,2022
4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки