

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ №4

*Бабенко А.М.* *А.Бабенко*

«    » 202 г.



«ТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

*Ю.С. Белова*

202 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (ПСМЕНА)**

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 2024-2025гг

**Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей-инвалидов  
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ (II смена)**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Обед:</b>							
	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
<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>Полдник:</b>							
	Макароны, запеченные с яйцом	200	5,50	7,87	28,00	201,86	206
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого на полдник:</b>		<b>440</b>	<b>11,22</b>	<b>17,46</b>	<b>69,01</b>	<b>412,85</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,91</b>	<b>50,29</b>	<b>204,99</b>	<b>1237,05</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	<b>116</b>
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	<b>267</b>
	Каша вязкая пшениная	180	5,93	9,47	38,62	262,80	<b>303</b>
	Сыр порциями	30	7,80	7,98	0,00	103,02	<b>15</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>ТТК 12</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>960</b>	<b>32,10</b>	<b>39,57</b>	<b>113,82</b>	<b>948,02</b>	
<b>Полдник:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	<b>131</b>
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	<b>1</b>
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	<b>210</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>540</b>	<b>27,69</b>	<b>36,35</b>	<b>66,50</b>	<b>709,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,79</b>	<b>75,91</b>	<b>180,33</b>	<b>1657,12</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
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
<b>Итого за обед:</b>		<b>1150</b>	<b>54,16</b>	<b>48,53</b>	<b>189,28</b>	<b>1407,42</b>	
Полдник:							
	Запеканка рисовая с творогом с маслом	210	13,83	13,40	23,97	228,72	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	121,49	349
<b>Итого на полдник:</b>		<b>410</b>	<b>14,49</b>	<b>13,4913</b>	<b>55,98</b>	<b>360,21</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,65</b>	<b>62,02</b>	<b>245,26</b>	<b>1767,63</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>1050</b>	<b>24,24</b>	<b>30,31</b>	<b>132,100</b>	<b>976,272</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>16,81</b>	<b>52,07</b>	<b>325,79</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,49</b>	<b>47,12</b>	<b>184,17</b>	<b>1302,06</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Обед:</b>	овощи по-сезону (помидор/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
<b>Итого за обед;</b>		<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	
<b>Полдник</b>							
	Каша манная молочная	250	6,10	11,20	35,71	263,20	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>10,18</b>	<b>14,74</b>	<b>53,29</b>	<b>381,72</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>43,11</b>	<b>43,31</b>	<b>188,35</b>	<b>1261,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Обед:</b>	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
<b>Итого за обед;</b>		<b>930</b>	<b>24,99</b>	<b>25,20</b>	<b>147,63</b>	<b>927,02</b>	
<b>Полдник:</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,93	6,40	21,3	92,3	1
	Омлет натуральный	200	18,57	25,60	3,51	386,20	210
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	69,46	376
	Фрукты свежие(яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого на полдник:</b>		<b>560</b>	<b>22,07</b>	<b>32,52</b>	<b>52,06</b>	<b>594,46</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,06</b>	<b>57,72</b>	<b>199,69</b>	<b>1521,48</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Обед:</b>	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
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
<b>Итого за обед;</b>		<b>1075</b>	<b>30,0</b>	<b>34,6</b>	<b>127,0</b>	<b>1071,3</b>	
<b>Полдник:</b>	Каша жидкая молочная (овсяная )	250	4,75	6,38	17,75	201,62	182
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
<b>Итого на полдник:</b>		<b>500</b>	<b>13,34</b>	<b>17,87</b>	<b>52,29</b>	<b>450,11</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,32</b>	<b>52,47</b>	<b>179,34</b>	<b>1521,39</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Обед:</b>	Овощи по сезону(огурец свежий/огурец соленый)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	<b>70</b>
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45	<b>82</b>
	Рыба тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00	<b>299</b>
	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,64	<b>630</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	<b>ТТК 11</b>
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	<b>ТТК 12</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>27,54</b>	<b>14,44</b>	<b>133,84</b>	<b>888,97</b>	
<b>Полдник</b>	Лапшевик с творогом	130	12,48	8,4	21,63	146,7	<b>208</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Пирожки с повидлом	65	3,65	4,02	33,50	121,6	<b>406</b>
<b>Итого на полдник:</b>		<b>395</b>	<b>17,13</b>	<b>12,42</b>	<b>75,33</b>	<b>353,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,67</b>	<b>26,86</b>	<b>209,17</b>	<b>1242,07</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
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	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;		<b>930</b>	<b>28,91</b>	<b>27,86</b>	<b>123,68</b>	<b>881,22</b>	
полдник	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	5,01	8,15	19,75	212,55	182
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
Итого на полдник:		475	7,94	11,32	64,98	433,63	
Итого за день:			<b>36,85</b>	<b>39,18</b>	<b>188,66</b>	<b>1314,85</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
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	386/1
Итого за обед;		<b>1140</b>	<b>32,32</b>	<b>42,60</b>	<b>138,44</b>	<b>1098,76</b>	
Полдник							
	Сырники со сметанным соусом 150/20	170	11,30	14,10	24,50	200,1	219
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
Итого на полдник:		<b>370</b>	<b>14,09</b>	<b>17,29</b>	<b>44,21</b>	<b>318,79</b>	
Итого за день:			<b>46,41</b>	<b>59,89</b>	<b>182,65</b>	<b>1417,55</b>	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
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
	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;		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
Полдник:	Каша молочная (гречневая)	250	5,03	6,41	12,07	201,87	183
	Бутерброд с сыром 30/5/15	50	5,80	8,30	14,83	129,8	3
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
Итого на полдник:		<b>500</b>	<b>10,90</b>	<b>14,73</b>	<b>41,90</b>	<b>392,13</b>	
Итого за день:			<b>33,04</b>	<b>35,22</b>	<b>169,35</b>	<b>1254,04</b>	

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 12							
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	3,72	5,82	24,78	166,33	128
	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 свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>1070</b>	<b>38,50</b>	<b>38,93</b>	<b>149,83</b>	<b>1091,50</b>	
Полдник							
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	10,41	43,86	211,39	84
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
<b>Итого на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>8,77</b>	<b>10,59</b>	<b>72,72</b>	<b>330,49</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>47,27017</b>	<b>49,5192</b>	<b>222,55</b>	<b>1421,988</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>45,21</b>	<b>49,96</b>	<b>196,21</b>	<b>1409,86</b>	

литература 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могойского 2017 г

2. Большой сборник технологических нормативов, рецептов 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. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здоровья детей, 2022

4. Техничко-технологические карты составлены на основании актов проработки

5. Жн 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью \_\_\_\_\_ ) листов

Директор ООО «Видеа Сервисная  
Компания»

Подпись \_\_\_\_\_  
Белова Ю.С. /



№	Итого	Средняя	Максимальная	Минимальная	Средняя	Максимальная	Минимальная
1	100	100	100	100	100	100	100
2	100	100	100	100	100	100	100
3	100	100	100	100	100	100	100
4	100	100	100	100	100	100	100
5	100	100	100	100	100	100	100
6	100	100	100	100	100	100	100
7	100	100	100	100	100	100	100
8	100	100	100	100	100	100	100
9	100	100	100	100	100	100	100
10	100	100	100	100	100	100	100
11	100	100	100	100	100	100	100
12	100	100	100	100	100	100	100
13	100	100	100	100	100	100	100
14	100	100	100	100	100	100	100
15	100	100	100	100	100	100	100
16	100	100	100	100	100	100	100
17	100	100	100	100	100	100	100
18	100	100	100	100	100	100	100
19	100	100	100	100	100	100	100
20	100	100	100	100	100	100	100
21	100	100	100	100	100	100	100
22	100	100	100	100	100	100	100
23	100	100	100	100	100	100	100
24	100	100	100	100	100	100	100
25	100	100	100	100	100	100	100
26	100	100	100	100	100	100	100
27	100	100	100	100	100	100	100
28	100	100	100	100	100	100	100
29	100	100	100	100	100	100	100
30	100	100	100	100	100	100	100
31	100	100	100	100	100	100	100
32	100	100	100	100	100	100	100
33	100	100	100	100	100	100	100
34	100	100	100	100	100	100	100
35	100	100	100	100	100	100	100
36	100	100	100	100	100	100	100
37	100	100	100	100	100	100	100
38	100	100	100	100	100	100	100
39	100	100	100	100	100	100	100
40	100	100	100	100	100	100	100
41	100	100	100	100	100	100	100
42	100	100	100	100	100	100	100
43	100	100	100	100	100	100	100
44	100	100	100	100	100	100	100
45	100	100	100	100	100	100	100
46	100	100	100	100	100	100	100
47	100	100	100	100	100	100	100
48	100	100	100	100	100	100	100
49	100	100	100	100	100	100	100
50	100	100	100	100	100	100	100