

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 25



*Дорохова И.С.*

202 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ КОМПАНИЯ»

*Ю.С. Белова*

Ю.С. Белова

202 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (ИМЕНА)

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 I смена**

**Возрастная категория 12 лет и старше**

| Прием пищи               | Наименование блюда               | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------------|
|                          |                                  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                      |                     |
| <b>неделя 1</b>          |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>день 1</b>            |                                  |                    |                     |              |               |                                      |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | 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                 |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                                  | <b>725</b>         | <b>38,92</b>        | <b>39,92</b> | <b>83,47</b>  | <b>920,63</b>                        |                     |
| <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>Итого за день:</b>    |                                  |                    | <b>61,61</b>        | <b>72,75</b> | <b>219,45</b> | <b>1744,83</b>                       |                     |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| день 2                   |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | 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                 |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>680</b>         | <b>46,40</b>        | <b>28,11</b> | <b>114,09</b> | <b>789,58</b>                             |                     |
|                          |  |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Обед:</b>             | Овощи по-сезону (огрец съезий/огурц 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 рубленый                 | 100                | 10,31               | 15,13        | 8,95          | 213,18                                    | 267                 |
|                          | Каша вязкая пшениная                         | 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              |
| <b>Итого за обед:</b>    |  | <b>960</b>         | <b>32,10</b>        | <b>39,56</b> | <b>113,82</b> | <b>948,02</b>                             |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>78,50</b>        | <b>67,67</b> | <b>227,91</b> | <b>1737,60</b>                            |                     |



Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 3</b>            |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | Салат из свеклы с огурцами солеными                       | 100                | 1,17                | 1,67         | 4,33          | 37,00                                    | 55                 |
|                          | Митболы из говядины                                       | 90                 | 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         | 89,20                                    | 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             |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   | <b>695</b>         | <b>25,02</b>        | <b>30,34</b> | <b>123,96</b> | <b>823,01</b>                            |                    |
|                          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <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                |
|                          | 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>1150,31</b>     | <b>54,16</b>        | <b>48,53</b> | <b>189,28</b> | <b>1407,42</b>                           |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |   |                    | <b>79,18</b>        | <b>78,87</b> | <b>313,24</b> | <b>2230,44</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                                |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| день 4                   |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | 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 яблоком)                           | 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             |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>590</b>         | <b>27,90</b>        | <b>20,38</b> | <b>102,53</b> | <b>739,54</b>                  |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |                                |                    |
| <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>132,10</b> | <b>976,27</b>                  |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>52,14</b>        | <b>50,69</b> | <b>234,63</b> | <b>1715,81</b>                 |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 1</b>          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 5</b>            |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | 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             |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   | <b>705</b>         | <b>29,20</b>        | <b>14,15</b> | <b>81,31</b>  | <b>581,19</b>                            |                    |
|                          |   |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | 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                |
| <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>Итого за день:</b>    |   |                    | <b>62,13</b>        | <b>42,72</b> | <b>216,37</b> | <b>1460,59</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                                     | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 1                 |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| день 6                   |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
|                          | Котлеты, рубленые 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             |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>560</b>         | <b>16,02</b>        | <b>18,57</b> | <b>108,14</b> | <b>670,51</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <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>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>41,01</b>        | <b>43,77</b> | <b>255,78</b> | <b>1597,54</b>                           |                    |



Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|---|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |   |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| неделя 2                 |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| день 7                   |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | 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                 |
| <b>Итого на завтрак:</b> |   | <b>650</b>         | <b>21,62</b>        | <b>21,15</b> | <b>114,07</b> | <b>647,90</b>                             |                     |
|                          |   |                    |                     |              |               |   |                     |
| <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              |
| <b>Итого за обед;</b>    |   | <b>875</b>         | <b>23,98</b>        | <b>28,20</b> | <b>118,84</b> | <b>956,88</b>                             |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |   |                    | <b>45,60</b>        | <b>49,36</b> | <b>232,91</b> | <b>1604,78</b>                            |                     |



Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 2</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 8</b>            |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | 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                |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>830</b>         | <b>29,86</b>        | <b>25,92</b> | <b>118,14</b> | <b>829,58</b>                            |                    |
| <b>Обед:</b>             | 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             |
| <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>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>57,40</b>        | <b>40,36</b> | <b>251,98</b> | <b>1718,55</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                         | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| неделя 2                 |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| день 9                   |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | 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             |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>700</b>         | <b>39,26</b>        | <b>34,93</b> | <b>108,09</b> | <b>918,67</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | 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             |
| <b>Итого за обед;</b>    |  | <b>930</b>         | <b>28,91</b>        | <b>27,86</b> | <b>123,68</b> | <b>881,22</b>                            |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>68,17</b>        | <b>62,79</b> | <b>231,77</b> | <b>1799,88</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|--------------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|--|--------------------|
|                          |  |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |  |                    |
| <b>неделя 2</b>          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>день 10</b>           |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>          | 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                                    | ГТК 12             |
|                          | Хлеб пшеничный                                       | 60                 | 3,58                | 0,43         | 25,30         | 133,94                                   | ТТК 11             |
| <b>Итого на завтрак:</b> |  | <b>680</b>         | <b>22,48</b>        | <b>23,64</b> | <b>120,47</b> | <b>738,72</b>                            |                    |
|                          |  |                    |                     |              |               |  |                    |
| <b>Обед:</b>             | 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                |
| <b>Итого за обед;</b>    |  | <b>1140</b>        | <b>32,32</b>        | <b>42,60</b> | <b>138,44</b> | <b>1098,76</b>                           |                    |
| <b>Итого за день:</b>    |  |                    | <b>54,80</b>        | <b>66,24</b> | <b>258,91</b> | <b>1837,48</b>                           |                    |

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда          | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |              |               | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп-<br>туры |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|---|---------------------|
|                          |                             |                    | Белки               | Жиры         | Углеводы      |   |                     |
| <b>неделя 2</b>          |                             |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>день 11</b>           |                             |                    |                     |              |               |   |                     |
| <b>Завтрак:</b>          | 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              |
| <b>Итого на завтрак:</b> |                             | <b>570</b>         | <b>43,93</b>        | <b>24,15</b> | <b>127,03</b> | <b>793,52</b>                             |                     |
| <b>Обед:</b>             | 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              |
| <b>Итого за обед;</b>    |                             | <b>930</b>         | <b>22,14</b>        | <b>20,49</b> | <b>127,45</b> | <b>861,91</b>                             |                     |
| <b>Итого за день:</b>    |                             |                    | <b>66,07</b>        | <b>44,64</b> | <b>254,48</b> | <b>1655,43</b>                            |                     |



Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи                         | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда<br>гр | Пищевые<br>вещества |                |                  | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецеп<br>туры |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|---------------------|----------------|------------------|--|--------------------|
|                                    |                                     |                    | Белки               | Жиры           | Углеводы         |  |                    |
| <b>неделя 2</b>                    |                                     |                    |                     |                |                  |  |                    |
| <b>день 12</b>                     |                                     |                    |                     |                |                  |  |                    |
| <b>Завтрак:</b>                    | 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 свежис(яблоко кубанское)     | 120                | 0,50                | 0,50           | 12,25            | 55,50                                    | 338                |
| <b>Итого на завтрак:</b>           |                                     | <b>650</b>         | <b>16,28</b>        | <b>15,82</b>   | <b>88,78</b>     | <b>479,65</b>                            |                    |
|                                    |                                     |                    |                     |                |                  |  |                    |
| <b>Обед:</b>                       | 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                |
| <b>Итого за обед;</b>              |                                     | <b>1070</b>        | <b>39,64</b>        | <b>40,3092</b> | <b>135,48933</b> | <b>1051,166</b>                          |                    |
| <b>Итого за день:</b>              |                                     | <b>1720</b>        | <b>55,92</b>        | <b>56,13</b>   | <b>224,27</b>    | <b>1530,81</b>                           |                    |
| <b>Среднее значение за период:</b> |                                     |                    | <b>60,21</b>        | <b>56,33</b>   | <b>243,47</b>    | <b>1719,48</b>                           |                    |

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

2.Единый 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 здоров

4. Техничко-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.