

«СОГЛАСОВАНО»



Директор МБОУ СОШ № 26 ст. Велтанской  
И. В. Иванченко  
« 26 » сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



И.П. Лыбзикова Т.В.  
Лыбзикова Т.В.  
Татьяна  
Викторовна Лыбзикова Т.В.  
« 04 » сентября 2024 г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях для Ейского района  
возрастной группы с 7 до 11 лет на осенне-зимний период 2024-2025 гг

**Менюготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
Завтрак:	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Омлет натуральный	170	14,86	20,48	2,81	308,96	210
	Сыр порциями	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>29,63</b>	<b>31,47</b>	<b>62,23</b>	<b>707,72</b>	
Обед:							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	ТТК 73
	Борщ с картофелем	200	2,00	6,50	13,44	120,26	83
	Вок "Курица с рисом и овощами"	180	10,08	18,54	33,66	258,00	577
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>18,71</b>	<b>26,03</b>	<b>114,89</b>	<b>686,76</b>	
<b>Всего за день 1</b>			<b>48,34</b>	<b>57,50</b>	<b>177,12</b>	<b>1394,48</b>	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,30	7,81	62,20	61
	Пудинг из творога запеченый	170	24,10	8,50	33,06	305,06	285
	Сгущенное молоко	30	4,50	7,50	23,76	63,54	ТТК 101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>35,55</b>	<b>23,03</b>	<b>115,15</b>	<b>721,68</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи по-сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Суп с крупой и томатом	200	1,10	4,79	4,88	67,03	116
	Шницель натуральный рубленый	90	15,55	18,67	8,06	191,86	267
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	303
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Сыр порциями	30	7,8	7,98	0	103,02	15
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>36,36</b>	<b>41,95</b>	<b>121,36</b>	<b>932,70</b>	
<b>Всего за день 2</b>			<b>71,92</b>	<b>64,97</b>	<b>236,52</b>	<b>1654,37</b>	



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							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Митболы из говядины	90	15,55	18,67	8,06	191,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	0,65	5,19	26,62	172,50	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>19,92</b>	<b>25,34</b>	<b>74,37</b>	<b>554,39</b>	
<b>Обед:</b>							
	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	175	18,80	14,30	25,80	307,00	328
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>28,04</b>	<b>22,03</b>	<b>108,24</b>	<b>765,77</b>	
<b>Всего за день 3</b>			<b>47,96</b>	<b>47,37</b>	<b>182,61</b>	<b>1320,16</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Плов из отварной говядины	180	18,36	17,19	29,20	356,40	244
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>505</b>	<b>23,75</b>	<b>18,21</b>	<b>80,08</b>	<b>611,59</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Рассольник	200	2,02	5,00	11,98	101,81	94
	Голубцы ленивые	90	7,50	7,65	5,63	171,40	ТТК 160
	Каша вязкая (ячневая)	150	3,23	4,22	25,80	231,80	303
	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>18,96</b>	<b>19,95</b>	<b>110,57</b>	<b>844,51</b>	
<b>Всего за день 4</b>			<b>42,71</b>	<b>38,15</b>	<b>190,65</b>	<b>1456,10</b>	

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							
<b>Завтрак:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Рыба, тушеная с овощами	140	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	80,30	ГРК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ГРК 12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>23,01</b>	<b>11,06</b>	<b>65,15</b>	<b>460,46</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи по-сезону (помидор свежий/помидор соевый)	60	0,57	0,06	2,10	12,00	70
	ЦДж из консервной упаковки с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8	92
	Рис с овощами	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	80,30	ГРК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,87	ГРК 12
	Пюре "Южная"	80	5,44	5,46	19,38	140,41	414
<b>Итого за обед:</b>		<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>	
<b>всего за день 5</b>			<b>48,66</b>	<b>33,52</b>	<b>184,22</b>	<b>1164,11</b>	



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 порционный	15	3,90	3,99	0,00	51,51	15
	Каша "Дружба" молочная	210	5,33	6,76	28,27	195,24	229
	Кафельный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	379
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		585	16,204	16,028	90,044	569,936	
Обед:	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп из овощей со сметаной	200	1,27	3,99	7,31	76,87	99
	Жаркое по-домашнему	175	18,80	14,30	24,80	307,00	328
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	20	1,69	2,25	13,95	82,89	ТТК 20
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		735	27,91	25,22	96,82	758,81	
Всего за день 6			44,11	41,24	186,86	1328,75	

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 белокочанной капусты	60	0,78	1,90	3,87	36,24	45
	Рис из птицы	180	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
Итого за завтрак:		505	17,43	14,19	86,68	551,42	
Обед:							
	Овощи по- сезону (огурец свежий/огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,75	106,76	82
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28	299
	Ризотто с овощами	150	3,50	4,22	31,07	257,20	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
Итого за обед:		810	22,35	11,016	109,816	751,7	
Всего за день 7			39,78	25,20	196,50	1303,12	



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							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90	131
	Гуляш из говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,20	209,00	178
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	388
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>30,38</b>	<b>27,97</b>	<b>81,61</b>	<b>735,72</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,70	1,00	2,60	22,20	55
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,30	92,60	113
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12,78	10,26	11,70	191,70	ТТК 454
	Капуста тушеная	150	3,75	6,90	16,05	141,00	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,08	40,42	ТТК 12
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>23,95</b>	<b>23,70</b>	<b>109,85</b>	<b>764,20</b>	
<b>Всего за день 8</b>			<b>54,33</b>	<b>51,66</b>	<b>191,46</b>	<b>1499,92</b>	

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:	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	ТТК 73
	Зразы рыбные рубленые	90	9,42	14,94	13,99	178,00	237
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	125
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	25	1,49	0,18	10,54	55,81	ТТК 11
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52	ТТК 12
Итого за завтрак:		550	17,25	20,51	85,74	549,50	
Обед:	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	60	0,71	1,92	5,33	47,64	49
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,21	12,00	118,60	102
	Фрикадельки из кур	90	10,34	15,75	5,60	214,00	297
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
Итого за обед:		780	21,24	28,53	92,71	761,48	
Всего за день 9			38,49	49,04	178,45	1310,98	

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	60	0,09	1,35	7,81	62,20	43
	Пудинг из творога ванильный	170	24,10	8,50	33,08	305,06	285
	Сладкое молоко	30	4,30	7,50	22,78	63,54	ТТК 101
	Каша с яблоком	200	8,08	3,24	17,58	118,32	382
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,14	8,47	48,65	ТТК 11
	Фрукты свежие (яблоко кубинское)	120	1,80	1,80	25,20	115,20	138
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>25,76</b>	<b>22,78</b>	<b>115,84</b>	<b>709,17</b>	
<b>Обед</b>							
Обед:	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
	Суп картофельный с капустой	200	2,05	2,13	13,27	133,1	108
	Фрикадельки	90	7,93	6,38	9,41	128,38	471
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	27,30	209,05	178
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	18,86	89,31	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>19,53</b>	<b>18,08</b>	<b>110,30</b>	<b>777,23</b>	
<b>Всего за день 10</b>			<b>55,30</b>	<b>40,86</b>	<b>226,05</b>	<b>1486,40</b>	
<b>Средние значения за период:</b>			<b>48,17</b>	<b>48,47</b>	<b>205,35</b>	<b>1475,38</b>	

Бюджетная программа «Сбалансированное питание для школьников» (составлено на основе рекомендаций ВОЗ, Трудякова И.А., Трудякова И.И., Мельникова С.П.).

Технический образец технологической карты рецептур блюд и кулинарных изделий (Сарычева А.В., Трудякова И.И., Сарычева С.П.).

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений (рецептуры разработаны Г.Г. Савиной и И.А. Трудяковой). Москва: Издательство «Кулинар» (Издательство «Легенда»), 2011. 104 с.

4. Технологическая карта приготовления пищи (составлено на основе меню программы).

1. Савиных И.М., Виноградова М.И. Технологическая карта приготовления пищи. Москва: Ассоциация «ИИТ» (ИИТ), 2011. 104 с. 2. Савиных И.М., Виноградова М.И. Технологическая карта приготовления пищи. Москва: Ассоциация «ИИТ» (ИИТ), 2011. 104 с. 3. Савиных И.М., Виноградова М.И. Технологическая карта приготовления пищи. Москва: Ассоциация «ИИТ» (ИИТ), 2011. 104 с.

6. СанПиН 2.3.1/2.4.3190-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

7. МР 2.4.2079-20 «Требования к организации питания образовательных учреждений».



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386448

Владелец Иванченко Наталья Васильевна

Действителен с 19.08.2024 по 19.08.2025