

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор УВБОУ СОШ № 25  
*О.И. Багабаши*  
« 2 » сентября 2024 г.

ИИ Лыбзикова Т.В.  
ЛЫБЗИКОВА  
Татьяна  
Лыбзикова Т.В.  
« 24 » сентября 2024 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ (1 СМЕНА)**

для организации питания детей с ОВЗ и детей-инвалидов в образовательных учреждениях Ейского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2024-2025 гг



Меню приготавливаемых блюд для детей с ОВЗ и детей инвалидов I смена

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 1							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Омлет натуральный	200	18,57	26,15	3,51	386,20	210
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	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
	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>40,47</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>73,30</b>	<b>219,45</b>	<b>1744,83</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 2							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	230	34,65	12,26	47,53	438,53	285
	Стушенное 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
	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58	ТТК 20
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>47,72</b>	<b>26,46</b>	<b>142,11</b>	<b>891,96</b>	
<b>Обед:</b>	Овоши по-сезону (огрец свежий/огурец соленые)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
	Суп с крупой и томатом	250	1,38	5,99	6,10	83,79	116
	Шницель натуральный рубленый	100	10,31	15,13	8,95	213,18	267
	Каша вязкая пшеница	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>39,57</b>	<b>113,82</b>	<b>948,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>79,82</b>	<b>66,03</b>	<b>255,94</b>	<b>1839,99</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 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Митболы из говядины	100	15,55	18,67	8,60	181,86	542
	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94	205
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50	377
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>25,03</b>	<b>30,35</b>	<b>124,51</b>	<b>813,01</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
	Жаркое по-домашнему	200	16,45	12,51	22,57	268,62	328
	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>850,31</b>	<b>29,99</b>	<b>25,06</b>	<b>139,93</b>	<b>914,90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>55,02</b>	<b>55,41</b>	<b>264,43</b>	<b>1727,92</b>		



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергети ческая ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры		
неделя 1						
день 4						
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	ТТК 73
	Шлов из отварной говядины	200	20,40	20,09	32,44	244
	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	ТТК 17
	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	ТТК 12
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>27,90</b>	<b>21,38</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
	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26
	Голубцы ленивые	100	8,33	9,50	6,26	190,40
	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Фрукты свежие (яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
<b>Итого за обед:</b>		<b>1050</b>	<b>24,24</b>	<b>31,31</b>	<b>132,10</b>	<b>976,27</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>52,14</b>	<b>52,69</b>	<b>234,63</b>	<b>1715,81</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 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50	131
	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	3,97	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>16,15</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	21,85	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>35,02</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,13</b>	<b>51,17</b>	<b>216,37</b>	<b>1460,59</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>							
	Котлеты, рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	10,05	11,13	11,88	189,72	296
	Макаронные 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
	Финболы	100	7,93	8,58	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>27,20</b>	<b>147,63</b>	<b>927,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,01</b>	<b>45,77</b>	<b>255,78</b>	<b>1597,54</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 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша "Дружба" молочная	250	8,25	12,41	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>23,15</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
	Жаркое по-домашнему	200	16,45	12,51	22,57	268,62	328
	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>28,66</b>	<b>27,95</b>	<b>123,89</b>	<b>894,01</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,28</b>	<b>51,11</b>	<b>237,96</b>	<b>1541,91</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
неделя 2						
день 8						
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,30	3,16	61,23	45
	Рагу из птицы	230	16,51	21,85	284,57	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	158,84	358
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	121,25	ТТК 12
	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	89,30	ТТК 11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>23,86</b>	<b>25,97</b>	<b>715,18</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленные (огурец соленый)	100	0,80	0,10	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	133,45	82
	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	3,97	103,00	299
	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	308,64	630
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	133,94	ТТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	80,83	ТТК 12
<b>Итого за обед:</b>		<b>970</b>	<b>27,54</b>	<b>16,44</b>	<b>888,97</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1604,15</b>	<b>51,40</b>	<b>42,41</b>	<b>1604,15</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 10							
<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	ТТК 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>26,32</b>	<b>36,20</b>	<b>130,23</b>	<b>984,36</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,80</b>	<b>59,84</b>	<b>250,71</b>	<b>1723,08</b>	



Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
Завтрак:	Салат из моркови с яблоком	100	2,83	2,17	27,50	140,83	61
	Пудинг из творога запеченый	230	34,65	12,26	47,53	438,53	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>600</b>	<b>48,45</b>	<b>25,75</b>	<b>133,23</b>	<b>850,72</b>	
<b>Обед:</b>							
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
	Финболы	100	7,93	8,58	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>22,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>70,59</b>	<b>48,24</b>	<b>260,68</b>	<b>1712,63</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							
<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 свежие(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>40,30917</b>	<b>135,489333</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>58,07</b>	<b>55,41</b>	<b>241,31</b>	<b>1666,59</b>	

- Литература: 1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могольского 2017 г  
 2. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я, Тапешкина Н.В. Пермь 2021  
 3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здо  
 4. Технично-технологические карты составлены на основании актов проработки  
 5. Скуряхин И.М., Волгарева М.Н. Химический состав пищевых продуктов. Изд. 2-е Агропромиздат 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.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386437

Владелец Барабаш Ольга Николаевна

Действителен с 17.08.2024 по 17.08.2025