

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 34 *им. Д.Ф. Лавинского*  
*хутора Старого Лабинского района*  
*В. Кол.* *Короженко В.А.*  
« 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ВАША СЕРВИСНАЯ  
КОМПАНИЯ» *Ю.С. Белова*  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202\_ г.

### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей в образовательных учреждениях Лабинского района для  
возрастной группы 12 лет и старше на осенне-зимний период 2025-2026 гг.

**Меню приготавливаемых блюд  
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ**

Возрастная категория 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Завтрак							
Завтрак	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 за завтрак:</b>		<b>725</b>	<b>38,92</b>	<b>39,92</b>	<b>83,47</b>	<b>920,63</b>	
Обед							
	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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Итого за день							
	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	ГТК 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	ГТК 11
	Кисломолочный напиток( кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого за обед		680	46,40	28,11	114,09	789,58	
Обед							
	Овощи по-сезону (огурец 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 пшеничная	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	ГТК 11
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	ГТК 12
Итого за обед		960	32,10	39,56	113,82	948,02	
Итого за день			78,50	67,67	227,91	1737,60	

Взрослая категория: 12 лет и старше

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Обед							
Ужин							
Итого:	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00	55
	Митболы из говядины	100	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	89,30	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
Итого на обед:		<b>705</b>	<b>25,02</b>	<b>30,34</b>	<b>123,96</b>	<b>823,01</b>	
Ужин							
	Салат из квашеной 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
	Гуляши из говядины	120	24	23,4	3,96	309,6	327
	Вата пшеничная (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14	303
	Компот 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
	Безлактозный напиток (Кефир 2.5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40	386
Итого на ужин:		<b>1150,31</b>	<b>54,16</b>	<b>48,53</b>	<b>189,28</b>	<b>1407,42</b>	
Итого на день:			<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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
поддел 1							
стп. 4							
Завтрак:	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>	
Обед:	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 на 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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 5							
Завтрак	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>	
Обед	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 на 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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подпись 1							
подпись 6							
Завтрак							
	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
Итого за завтрак:		<b>560</b>	<b>16,02</b>	<b>18,57</b>	<b>108,14</b>	<b>670,51</b>	
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
	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
Итого за обед:		<b>930</b>	<b>24,99</b>	<b>25,20</b>	<b>147,63</b>	<b>927,02</b>	
Итого за день:			<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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
педолия 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 за 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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
подпись / дата							
Завтрак	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>	
Обед	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 на 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>	

Подростки категории: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>39,26</b>	<b>34,93</b>	<b>108,09</b>	<b>918,67</b>	
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	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)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак 2							
завтрак 10							
Витрина	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>	
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
<b>Итого на 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 блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого по завтраку:		<b>570</b>	<b>43,93</b>	<b>24,15</b>	<b>127,03</b>	<b>793,52</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
	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 по обеду:		<b>930</b>	<b>22,14</b>	<b>20,49</b>	<b>127,45</b>	<b>861,91</b>	
Итого за день:			<b>66,07</b>	<b>44,64</b>	<b>254,48</b>	<b>1655,43</b>	

Целевая категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
Обед	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
Итого за завтрак		650	16,28	15,82	88,78	479,65	
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	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
Итого за обед		1070	39,64	40,3092	135,48933	1051,166	
Итого за день		1720	55,92	56,13	224,27	1530,81	
Единицы измерения в нормативе			60,21	56,33	243,47	1719,48	

1. Методика составления рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могоильного 2017 г.

2. Методика составления технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я., Талешкина Н.В. Пермь 2021

3. Методика составления меню в кулинарных изделиях для обучающихся образовательных организаций/под редакцией Г.Г. Онищенко и В.А. Туельяна Москва 2022 Издатель Научный центр здрок

4. Составление меню питания в организации на основании актов проработки

5. Тутельяна В.А., Могоильного М.П. Химический состав пищевых продуктов. Изд.2-е Агропроиздат 1987. Кн.1: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов - 360с.

6. Тутельяна В.А. и Могоильного М.П. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

7. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся общеобразовательных организаций"

Подписано: \_\_\_\_\_

Лаврихина Н.А.