

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор  
ООО «Комбинат здорового питания»**



**В.В. Маматова**

**СОГЛАСОВАНО:**

**И.о. Директора ГБОУ школа №21**



**Шагундокова Д.М.**

**Основное (организационное)**

**МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся  
в Государственном бюджетном  
общеобразовательном учреждении  
специальная (коррекционная) школа  
город Краснодар**

**Краснодар  
2025 год**

### Возрастная категория от 12 лет и старше. Завтрак.

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
15, 2017	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
209, 2017	Яйцо вареное	40	5,04	3,8	0,28	57,2
84, 2004	Каша молочная «Дружба»	200	5,73	6,91	30,99	206,18
379, 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,74	28,32	150,65
тгк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
тгк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
тгк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	555	21,83	19,18	96,39	637,73

Неделя 1

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
тгк 25	Салат из св. капусты с зел. горошком	100	1,82	6,14	12,29	107,15
171, 2017	Каша гречневая с мясом	200	24,62	18,59	47,41	421,69
376, 2017	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,01	56,62
тгк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
тгк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
тгк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	650	30,92	26,06	110,51	754,56

Неделя 1

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
15, 2017	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
тгк 25	Запеканка «Зебра» с сах. пудрой	200	8,83	29,73	57,45	529,03
377, 2017	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	6,72	29,46
тгк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
тгк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	545	15,72	34,64	90,01	726,59

Неделя 1

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
133, 2017	Кукуруза консервированная	100	1,94	4,1	14,7	93,85
210, 2017	Омлет с морковью	200	15,41	20,2	8,93	182,6
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	650	23,63	25,8	82,73	543,55

Неделя 1

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 9	Огурец соленый	100	2	0	1,3	16,1
ттк 27	Гратен из картофеля с рыбой	200	30,81	20,03	19,36	379,82
382, 2017	Какао с молоком	200	3,52	2,62	27,64	148,88
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	650	40,71	23,95	85,1	713,9

Всего за 5 дней питания	3050	132,81	129,63	354,23	3376,33
Средние показатели за 5 дней питания	610	26,562	25,926	70,846	675,266

Неделя 2

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
209, 2017	Яйцо вареное	40	5,04	3,8	0,28	57,2
174, 2017	Каша молочная вязкая рисовая	200	6,09	6,21	45	255,54
379, 2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,74	28,32	150,65
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	590	19,21	13,85	109,1	628,49

Неделя 2

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
139, 2002	Салат из моркови с яблоком	100	0,72	7,22	11,25	109,89
ттк 41	Паста сливочная с птицей	200	13,36	15,3	43,18	345,84
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	550	19,46	23,82	103,23	679,83

Неделя 2

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
209, 2017	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
ттк 67	Маковка нежная со сгущенным молоком	200	7,45	9,86	45,84	297,3
382, 2017	Какао с молоком	200	3,52	2,62	27,64	148,88
ттк 1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	18,13	82,25
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	545	18,01	17,39	101,91	626,03

Неделя 2

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 8	Помидор соленый	100	1,1	0,1	4,8	20
ттк 61	Омлет с картофелем запеченый	200	15,97	20,29	13,15	301,21
377, 2017	Чай с лимоном	200	0,23	0,04	6,72	29,46
ттк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 8	Вафли	20	0,78	6,12	12,74	108,4
	Итого	570	22,06	27,45	62,61	581,17

Неделя 2

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9, 2004	Салат из моркови с маслом	100	0,79	10,18	11,44	137,95
265, 2017	Плов с говядиной	200	15,2	15,4	38,6	354,4
376, 2017	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	14,01	56,62
тгк 1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	70,5
тгк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
тгк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	650	17,51	18,75	91,67	590,21

Всего за 5 дней питания	2905	96,25	101,26	468,52	3105,73
Средние показатели за 5 дней питания	581	19,25	20,252	93,704	621,146
Всего за 10 дней питания	5955	229,06	230,89	822,75	6482,06
Средние показатели за 10 дней питания	595,5	22,906	23,089	82,275	648,206

**Примечание (допускается):**

- 1 — замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 2 — приготовление блюд из другой крупы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 3 — выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 4 — выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 5 — приготовление блюд из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 6 — выдача сока натурального из разных плодов или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 7 — приготовление блюд из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 8 — выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;
- 9 — приготовление блюд из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

## Возрастная категория от 12 лет и старше. Обед.

Неделя 1

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 9	Огурец соленый	100	2	0	1,3	16,1
ттк 11	Борщ кубанский с фасолью	250	4,8	5,36	21,66	144,97
ттк 63	Наггетсы куриные	100	21,9	15,21	7,11	255,66
203, 2017	Макароны отварные с сыром	180	9,86	9,53	43,29	280,55
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	10,3	43
	Итого	990	44,46	31,44	142,51	1000,24

Неделя 1

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 8	Помидор соленый	100	1,1	0,1	1,6	13
104, 2002	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	10,42	9,06	20,53	197,9
ттк 59	Котлета «Дружба» (птица, рыба)	100	15,29	8,56	12,05	185,69
126, 2017	Картофель отварной с зеленью	180	3,68	5,08	32,05	178,77
354, 2017	Кисель из сухофруктов	200	0,27	0,06	37,29	151,16
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Вафли	20	1,7	6,12	12,74	108,4
	Итого	935	37,2	29,86	146,64	967,52

Неделя 1

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
9, 2004	Салат из моркови с маслом	100	0,79	10,18	11,44	137,95
82, 2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	6,27	15,46	119,31
290, 2017	Птица тушеная в сметанном соусе	125	16,44	8,7	4,48	161,23
171, 2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,98	12,94	54,33	354,31
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	915	35,42	39,47	139,69	1020,4

Неделя 1

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,51	6,09	12,24	104,1
102, 2017	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,49	23,37	161,4
268, 2017	Биточки из говядины	100	17,61	17,11	17,22	293,74
127, 2017	Картофельное пюре	180	3,98	12,85	28,1	236,07
349, 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	31,76	130,4
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 8	Печенье	25	3	3,92	30,68	166,8
	Итого	915	37,84	46,54	173,75	1238,11

Неделя 1

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из моркови с маслом	100	0,79	10,18	11,44	137,95
96, 2017	Рассольник Ленинградский	250	2,73	6,43	18,98	138,36
268, 2017	Котлеты домашние	100	14,68	22,02	12,03	304,1
127, 2017	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,96	8,86	49,25	296,43
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	890	31,16	48,63	150,55	1136,8

Всего за 5 дней питания	4645	186,08	195,94	753,14	5363,07
Средние показатели за 5 дней питания	929	37,216	39,188	150,628	1072,614

Неделя 2

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
21, 2017	Салат из соленых помидоров	100	1,09	9,11	5,39	102,69
108, 2017	Суп картофельный с клецками	250	2,41	3,98	16,57	106,81
178, 2004	Шницель припущенный из птицы	100	16,17	8,72	10,69	183,97
305, 2017	Рис припущенный с овощами	180	4,26	11,96	43,87	290,05
342, 2017	Компот из свежих плодов	200	0,56	0,32	34,43	136,15

ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Вафли	20	0,78	6,12	12,74	108,4
	Итого	910	30,01	41,19	154,07	1073,67

Неделя 2

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из квашеной капусты с маслом	100	0,92	7,11	5,44	86,94
ттк 11	Борщ кубанский с фасолью	250	4,8	5,36	21,66	144,97
ттк 59	Котлета «Дружба» (птица, рыба)	100	15,29	8,56	12,05	185,69
127, 2017	Картофельное пюре	200	4,44	14,45	31,27	264
349, 2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,1	31,76	130,4
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	1010	31,03	36,96	144,16	1004,6

Неделя 2

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
ттк 9	Огурец соленый	100	2	0	1,3	16,1
102, 2017	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,49	23,37	161,4
246, 2017	Гуляш из говядины	120	19,08	18,66	5,01	262,31
305, 2017	Рис припущенный	180	4,53	3,54	49,31	239,56
350, 2017	Кисель из свежих плодов	200	0,56	0,24	32,51	133,75
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 8	Печенье	25	3	3,92	30,68	166,8
	Итого	935	40,11	32,87	172,56	1125,52

Неделя 2

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
45, 2017	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,51	6,09	12,24	104,1
104, 2017	Суп картофельный с мясными	250/25	10,42	9,06	20,53	197,9



фрикадельками						
330, 2017	Рыба запеченая в сметанном соусе	100	20,53	24,91	8,8	342,18
126, 2017	Картофель отварной с зеленью	180	3,68	5,08	32,05	178,77
389, 2017	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	23,6	102
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
ттк 5	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	11,6	47
	Итого	1015	42,68	46,92	139,2	1117,55

Неделя 2

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества, гр.			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
133, 2017	Кукуруза консервированная	100	1,94	4,1	14,7	93,85
96, 2017	Рассольник Ленинградский	250	2,73	6,43	18,98	138,36
ттк 63	Неггетсы куриные	100	21,9	15,21	7,11	255,66
203, 2017	Макароны отварные с сыром	180	9,86	9,53	43,29	280,55
350, 2017	Кисель из свежих плодов	200	0,26	0,16	28,47	114,36
ттк 1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,72	94
ттк 1	Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	9,66	51,6
	Итого	890	41,43	36,41	142,93	1028,38

Всего за 5 дней питания	4760	185,26	194,35	752,92	5349,72
Средние показатели за 5 дней питания	952	37,052	38,87	150,584	1069,944
Всего за 10 дней питания	9405	371,34	390,29	1506,06	10712,79
Средние показатели за 10 дней питания	940,5	37,134	39,029	150,606	1071,279

**Примечание (допускается):**

1 — замена на сыр (жирность 45%, полутвердый) другого наименования, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

2 — приготовление блюд из другой крупы, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

3 — выдача иных фруктов в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

4 — выдача других овощей (свежих или соленых) в соответствии с сезоном, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

5 — приготовление блюд из любых сушеных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

6 — выдача сока натурального из разных плодов или напитка витаминизированного, при условии отсутствия повторяемости, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

7 — приготовление блюд из разных плодов, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

8 — выдача других кондитерских изделий, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности;

9 — приготовление блюд из других видов рыб, с соблюдением норм закладки и энергетической ценности.

### Список литературы:

1. Сборник рецептов и технологических карт на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях в редакции М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2017г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 3-е издание переработанное и дополненное, А.В. Румянцев. Изд. «Дело и сервис», 2002г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях под редакцией доц. Л.С Коровка, доц. И.И. Добросеродова и др., 2004г.
4. СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидимеологические требования к организации общественного питания населения»
5. Методические рекомендации.

Директор ООО «Комбинат Здорового Питания»



В.В. Маматова