



Разработано АНО «**Центральное питание**»  
Утверждено  
Директор **М.С. Шевченко**



Директор общеобразовательной организации



«Согласовано»

# Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

Для организации питания обучающихся детей 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

Краснодар

2024



Разработано АМО «Школьное питание»  
Утверждено  
Директор М.С. Шевченко



«Согласовано»  
Директор общеобразовательной организации

# Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

Для организации питания обучающихся детей 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

Краснодар  
2024

АНО "Школьное Питание"

День: Понедельник  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 12 и старше



Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Морковь на корейский лад	100	0,90	8,20	4,80	233,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>0,90</b>	<b>8,20</b>	<b>4,80</b>	<b>233,00</b>	
	1	Омлет с сыром запеченный	215	23,16	26,79	3,89	350,00	ТК
	2	Жаркое по-домашнему	210	18,02	20,75	20,34	340,00	ТК
Основное	3	Наггетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234,00	ТК
	3	Макароны отварные с маслом	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>13,60</b>	<b>15,02</b>	<b>23,54</b>	<b>286,25</b>	
	1	Сок фруктовый	200	0,76	0,00	20,57	86,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб пшеничный	36	2,52	0,72	18,00	86,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>4,78</b>	<b>0,97</b>	<b>49,82</b>	<b>225,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>19,28</b>	<b>24,19</b>	<b>78,16</b>	<b>744,25</b>	



АНО "Школьное Питание"



День: Вторник  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Основное	1	Салат из квашенной капусты	100	0,83	5,03	1,84	56,00	ТК
	<b>Итого</b>			<b>0,83</b>	<b>5,03</b>	<b>1,84</b>	<b>56,00</b>	
	1	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	15,73	5,97	3,32	235,00	ТК
	1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	190	6,06	5,62	39,12	309,00	ТК
	2	Котлета "Школьная"	100	14,70	11,66	12,70	243,00	ТК
	2	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	ТК
	3	Оладьи из мяса птицы с сыром	100	24,20	20,60	36,80	297,00	ТК
	3	Рис отварной	180	7,57	5,40	46,62	265,00	ТК
	<b>Итого</b>			<b>12,02</b>	<b>9,25</b>	<b>27,05</b>	<b>252,67</b>	
	Компот из вишни			200	0,20	0,00	32,50	126,00
Хлеб пшеничный			25	1,75	0,50	12,50	60,00	ТК
Хлеб ржаной			35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
<b>Итого</b>			<b>4,05</b>	<b>0,85</b>	<b>60,75</b>	<b>260,00</b>		
<b>Итого за 1 день</b>			<b>16,90</b>	<b>15,13</b>	<b>89,64</b>	<b>568,67</b>		
Дополнение	1							

АНО "Школьное Питание"



День: Среда  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Основное	1	Пудинг из творога с джемом	170/15	26,15	13,04	37,51	372,00	ТК
	2	Котлеты "Московские"	100	15,90	14,40	16,00	238,00	ТК
	2	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
	3	Рыба, запеченная с сыром и луком	115	14,43	6,15	6,16	138,00	ТК
	3	Картофель отварной с луком	200	4,27	11,20	34,80	242,00	ТК
			<b>Итого</b>		<b>12,83</b>	<b>9,50</b>	<b>22,89</b>	<b>222,40</b>
Дополнение	1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72	ТК
	1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	27	1,62	0,27	12,15	57,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>9,13</b>	<b>6,99</b>	<b>42,15</b>	<b>265,00</b>	
		<b>Итого за 1 день</b>		<b>21,96</b>	<b>16,49</b>	<b>65,04</b>	<b>487,40</b>	

АНО "Школьное Питание"



День: Четверг  
 Неделя: 1  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Огурцы свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	12,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,80</b>	<b>12,00</b>	
	1	Оладьи из мяса птицы с сыром	100	24,20	20,60	3,68	297,00	ТК
	1	Макаронны отварные с маслом	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
	2	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287,00	ТК
	3	Щницель говяжий	100	15,72	13,82	14,04	245,00	ТК
	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>12,55</b>	<b>13,06</b>	<b>26,06</b>	<b>268,60</b>	
	1	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>8,02</b>	<b>3,88</b>	<b>51,45</b>	<b>269,00</b>	
		<b>Итого за 1 день</b>		<b>21,67</b>	<b>17,14</b>	<b>81,31</b>	<b>549,60</b>	



АНО "Школьное Питание"



День: Пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,80</b>	<b>22,00</b>	
	1	Запеканка из творога с курагой, молоком сгущенным	160/15	23,36	15,84	14,88	298,00	ТК
Основное	2	Рыба запеченная с маслом	110/5	17,83	16,60	4,79	234,80	ТК
	2	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	186,00	ТК
	3	Куриное филе запеченное	90	20,44	20,83	0,14	270,00	ТК
	3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>13,86</b>	<b>12,58</b>	<b>13,24</b>	<b>222,16</b>	
	1	Компот из вишни	180	0,18	0,00	29,25	113,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб пшеничный	39	2,73	0,78	19,50	93,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
	1	Кондитерское изделие (печенье)	30					ТК
<b>Итого за 1 день</b>				<b>4,71</b>	<b>1,08</b>	<b>62,25</b>	<b>269,00</b>	
				<b>19,67</b>	<b>13,86</b>	<b>79,29</b>	<b>513,16</b>	

АНО "Школьное Питание"



День: Суббота

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,48	8,88	7,56	116,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>1,48</b>	<b>8,88</b>	<b>7,56</b>	<b>116,00</b>	
Основное	1	Жаркое по-домашнему	200	17,17	19,77	19,37	324,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>17,17</b>	<b>19,77</b>	<b>19,37</b>	<b>324,00</b>	
	1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб пшеничный	34					ТК
	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>1,93</b>	<b>0,30</b>	<b>23,70</b>	<b>105,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>20,58</b>	<b>28,95</b>	<b>50,63</b>	<b>545,00</b>	



АНО "Школьное Питание"



День: Понедельник  
 Неделя: 2  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	14,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>14,00</b>	
	1	Омлет с сыром запеченый	205	22,08	25,54	3,70	333,00	ТК
	2	Чахохбили из мяса птицы	100	17,40	17,38	3,29	239,00	ТК
	3	Картофельное пюре	185	3,95	6,41	24,42	172,00	ТК
	3	Бефстроганов	100	15,33	14,25	3,40	203,00	ТК
Основное	3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>12,44</b>	<b>13,26</b>	<b>10,96</b>	<b>213,80</b>	
	1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>4,68</b>	<b>1,05</b>	<b>43,45</b>	<b>200,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>17,82</b>	<b>14,41</b>	<b>56,31</b>	<b>427,80</b>	

АНО "Школьное Питание"



День: Вторник  
 Неделя: 2  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Основное	1	Морковь на корейский лад	100	0,90	8,20	4,80	233,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>0,90</b>	<b>8,20</b>	<b>4,80</b>	<b>233,00</b>	
	1	Рагу из мяса птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,00	ТК
	2	Митбол с томатным соусом	110	16,10	12,29	18,05	247,00	ТК
	2	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218,00	ТК
	3	Котлеты рыбные	110	16,03	3,43	12,78	146,00	ТК
	3	Риззото с овощами	190	5,11	10,11	41,65	268,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>11,74</b>	<b>8,96</b>	<b>24,30</b>	<b>221,00</b>	
	1	Сок фруктовый	200	0,76	0,00	20,57	86,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>5,31</b>	<b>1,05</b>	<b>53,82</b>	<b>244,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>17,95</b>	<b>18,21</b>	<b>82,92</b>	<b>698,00</b>	

АНО "Школьное Питание"

День: Среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше



Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	1,88	5,11	4,28	72,00	ТК
	<b>Итого</b>			<b>1,88</b>	<b>5,11</b>	<b>4,28</b>	<b>72,00</b>	
	1	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	15,73	5,97	3,32	235,00	ТК
	1	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	ТК
	2	Вок "Курица с рисом и овощами"	215	12,04	22,15	40,21	308,00	ТК
	3	Гуляш из говядины	105	10,46	17,55	3,43	213,00	ТК
Основное	3	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
	<b>Итого</b>			<b>9,59</b>	<b>11,37</b>	<b>21,76</b>	<b>228,80</b>	
	1	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
	<b>Итого</b>			<b>8,09</b>	<b>4,48</b>	<b>57,07</b>	<b>298,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>19,56</b>	<b>20,96</b>	<b>83,11</b>	<b>598,80</b>	



АНО "Школьное Питание"



День: Четверг  
 Неделя: 2  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>4,64</b>	<b>5,90</b>	<b>0,00</b>	<b>72,00</b>	
	1	Пудинг из творога с джемом	170/15	26,15	13,04	37,51	372,00	ТК
	2	Рыба, запеченная с маслом	115	17,83	16,60	4,79	235,00	ТК
Основное	2	Картофельное пюре	190	4,05	6,59	25,08	177,00	ТК
	3	Плов из филе птицы	200	26,67	13,60	37,74	383,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>18,68</b>	<b>12,46</b>	<b>26,28</b>	<b>291,75</b>	
Дополнение	1	Кисель из вишни	200	18,00	0,14	23,94	117,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК
<b>Итого за 1 день</b>				<b>46,17</b>	<b>19,60</b>	<b>85,72</b>	<b>648,75</b>	

АНО "Школьное Питание"



День: Пятница  
 Неделя: 2  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>3,80</b>	<b>22,00</b>	
	1	Пироген из печени	100	17,77	11,28	7,46	229,00	ТК
	1	Риззото с овощами	180	4,84	9,58	39,46	254,00	ТК
	2	Омлет натуральный	180	16,73	29,80	3,17	348,00	ТК
	3	Котлета рубленая из мяса птицы	110	20,02	9,24	14,74	222,00	ТК
Основное	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	6,38	5,92	41,18	325,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>13,15</b>	<b>13,16</b>	<b>21,20</b>	<b>275,60</b>	
	1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК
	1	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	70,00	17,50	84,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>5,00</b>	<b>70,72</b>	<b>52,17</b>	<b>238,00</b>	
<b>Итого за 1 день</b>				<b>19,25</b>	<b>84,08</b>	<b>77,17</b>	<b>535,60</b>	

АНО "Школьное Питание"



День: Суббота  
 Неделя: 2  
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюда	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из квашенной капусты	100	0,82	5,00	1,83	56,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>0,82</b>	<b>5,00</b>	<b>1,83</b>	<b>56,00</b>	
	1	Плов из птицы	200	26,67	13,60	37,73	383,00	ТК
Основное		<b>Итого</b>		<b>26,67</b>	<b>13,60</b>	<b>37,73</b>	<b>383,00</b>	
	1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,81	105,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	70,00	17,50	84,00	ТК
Дополнение	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
		<b>Итого</b>		<b>4,41</b>	<b>70,46</b>	<b>58,81</b>	<b>252,00</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>			<b>31,90</b>	<b>89,06</b>	<b>98,37</b>	<b>691,00</b>	