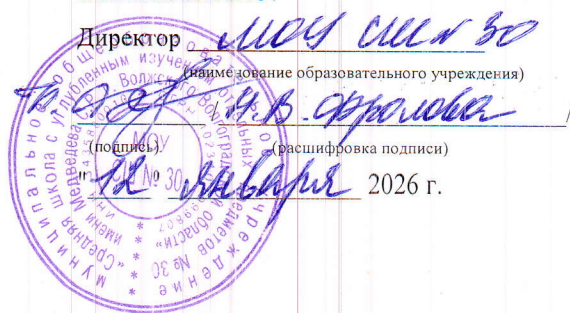


СОГЛАСОВАНО:

Директор



Утверждение образовательного учреждения)

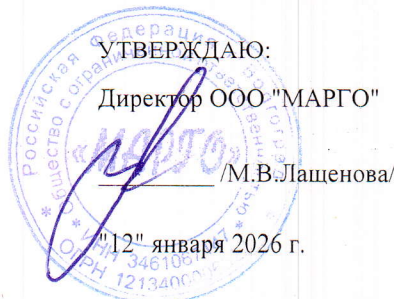
(подпись)

(расшифровка подписи)

12 января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



М.В.Лашенова/

12 января 2026 г.

**Основное двухнедельное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении
(горячий завтрак)
(стоимость каждого варианта 123-97 руб)**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико-технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2012 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 20-25% (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1 и 3).

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
362/04	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/20	11,1	10,2	20,7	222
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/15	5	9,6	27	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
	ИТОГО:		19,9	20,8	87,5	597
	Суммарный объем завтрака:	598				

ДЕНЬ 2

ТТК № 215	Жаркое из филе птицы с овощами	120	10,3	12	4,3	151
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
	ИТОГО:		19,9	20,3	84	585
	Суммарный объем завтрака:	551				

ДЕНЬ 3

ТТК № 214	Шницель рыбный (из филе) натуральный с яйцом запеченный	120	11,5	5,8	12	152
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	225
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,5	19,7	74,8	545
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 4

ТТК № 50	Гуляш из птицы (филе, соус томатный)	150	9,1	10,8	3,9	126
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
	ИТОГО:		19,1	20,1	84,4	611
	Суммарный объем завтрака:	584				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 204	Котлета Волжская из птицы с сыром (филе)	120	7,5	11	6,9	180
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	20,6	20,3	84,8	604
	Суммарный объем завтрака:	552				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,80	20,24	83,10	588,40
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

ДЕНЬ 6

ТТК № 202	Суфле творожное со сметаной	100/20	10,4	9,5	14,3	220
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке)	200/15	5,8	9,6	28	190
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	20,4	20,3	81,5	591
	Суммарный объем завтрака:	590				

ДЕНЬ 7

ТТК № 215	Жаркое из филе птицы с овощами	120	10,3	12	4,3	151
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	19,9	20,3	84	585
	Суммарный объем завтрака:	551				

ДЕНЬ 8

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 205	Плов из птицы (филе)	200	12,6	12,2	30,2	264
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	18,4	20,5	81,8	570
	Суммарный объем завтрака:	560				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 217 № 601-III/04	Бефстроганов из филе птицы (соус сметанный с томатом)	120	7,3	8,1	3,1	101
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	19,7	20,7	76,9	605
	Суммарный объем завтрака:	572				

ДЕНЬ 10

ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	120	12,4	13,4	19,5	253
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	180	3,7	5,7	16,9	135
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	19,6	20	79,6	576
	Суммарный объем завтрака:	551				

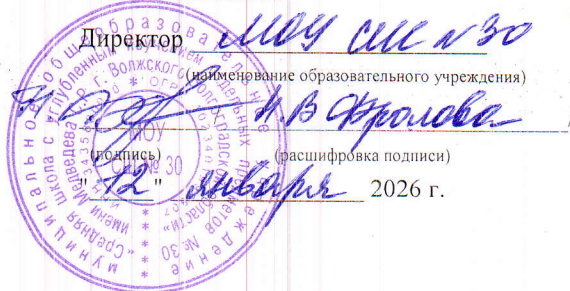
Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,6	20,36	80,76	585,4
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

СОГЛАСОВАНО:

Директор



(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

"12" января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

"12" января 2026 г.

*Основное двухнедельное меню
для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении
(обед)
(стоимость каждого варианта 123-97 руб)*

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (п.2.8.) изготовление продукции производится в соответствии с технико - технологическими картами (ТТК), разработанными уполномоченным лицом и утвержденными директором организации, оказывающей услуги питания, а также в соответствии с технологическими картами, составленными на основе действующих Сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 30-35% (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1 и 3).

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/14	4,2	3,6	13,8	104
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	100/50	13,8	14,6	27,3	297
510-III/04	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,7	22,4	171
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
	ИТОГО:		27,9	25,9	113,9	829
	Суммарный объем обеда:	829				

ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/17	5,2	5,9	17,8	158
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		28,4	27,2	119,6	858
	Суммарный объем обеда:	787				

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/15	2	6,3	10,7	132
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	6,7	24	175
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленные или квашеные)	60	1	0	4,8	26
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
	ИТОГО:	798	23,7	27,9	95,9	770
	Суммарный объем обеда:					

ДЕНЬ 4

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/18	3,6	8,7	11	138
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленные или квашеные)	60	1	0	4,8	26
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
	ИТОГО:	790	24,1	27,1	105,9	769
	Суммарный объем обеда:					

ДЕНЬ 5

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/17	4	7,6	22,4	143
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
518-III/04	Картофель отварной	150	3	6,1	24,3	166
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленные или квашеные)	60	1	0	4,8	26
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
	ИТОГО:	799	26,6	28,8	102,9	764
	Суммарный объем обеда:					

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

26,14	27,38	107,64	798
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

ДЕНЬ 6

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/19	4,2	3,6	13,8	104
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	150	7,6	6,9	33,4	209
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленные или квашеные)	60	1	0	4,8	26
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	38	2,4	0,7	16,7	84
	ИТОГО:	774	29,6	25,2	102	745
	Суммарный объем обеда:					

ДЕНЬ 7

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/17	4,6	6,8	11	125
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	100/50	13,8	14,6	27,3	297
510-III/04	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,7	22,4	171
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленные или квашеные)	60	1	0	4,8	26
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
	ИТОГО:	850	27,7	29	120,2	860
	Суммарный объем обеда:					

ДЕНЬ 8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/9	5	5,5	17,8	151
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	150	4,2	6,7	24	175
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	24,7	24,3	107,1	787
	Суммарный объем обеда:	771				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/13	3,5	6,3	8,4	111
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	27,6	27,4	112,3	816
	Суммарный объем обеда:	788				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/20	5,1	6	11,5	120
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	26,3	26,9	109,9	802
	Суммарный объем обеда:	789				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

27,18	26,56	110,3	802
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822