



Основное двухнедельное меню
для детей в возрасте от 12 лет и старше (5-11 классы),
детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей
и детей, состоящих на учёте у фтизиатра,
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 рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапиной.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапиной.
3. Сборник рецептур 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	Компст 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
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

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 белокачанной 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
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

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 12 лет и старше (5-11 классы),
детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей
и детей, состоящих на учёте у фтизиатра,
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	250/8	3,7	3,7	17,3	116
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	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	100	1,7	0	8	44
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4	1,2	28,6	143
		ИТОГО:	29,6	27,6	129,4	915
	Суммарный объем обеда:	953				

ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/11	7,8	6,4	22,6	181
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
		ИТОГО:	32,5	28,9	135,4	947
	Суммарный объем обеда:	903				

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	250/16/9	4,1	9	11,5	142
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	180	5	8,1	28,8	210
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	63	3,9	1,1	27,7	138
	ИТОГО:		28	32,2	109,1	854
	Суммарный объем обеда:	918				

ДЕНЬ 4

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	250/10	3,6	6,4	13,1	120
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	59	3,7	1,06	26	129
	ИТОГО:		26,4	26,26	120,7	828
	Суммарный объем обеда:	899				

ДЕНЬ 5

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	250/19	6	6,7	22,9	138
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	8,4	29,1	200
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
	ИТОГО:		29,7	30,1	109,7	802
	Суммарный объем обеда:	904				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

29,24	29,012	120,86	869,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

ДЕНЬ 6

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/12	4,4	4	17,3	122
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,3	40,1	250
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
	ИТОГО:		33,1	27,3	123,7	863
	Суммарный объем обеда:	906				

ДЕНЬ 7

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/17/10	4,8	7,6	13,5	150
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	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
	ИТОГО:		29,3	31,2	128,5	928
	Суммарный объем обеда:	956				

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	250/3	6,2	6	22,3	175
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
510-III/04	Каша вязкая пшенная	180	5	8,1	28,8	210
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4	1,2	28,6	143
		ИТОГО:	28,2	26,5	125,4	893
	Суммарный объем обеда:	898				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/10/12	3,9	7,5	10,3	127
ТТК № 69	Кстлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	29,7	29,8	132,1	931
	Суммарный объем обеда:	902				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	250/14	4,5	6,3	14,3	134
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
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:	27,1	28,4	122,9	878
	Суммарный объем обеда:	903				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:
Норма 30 - 35%:

29,48	28,64	126,52	898,6
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952