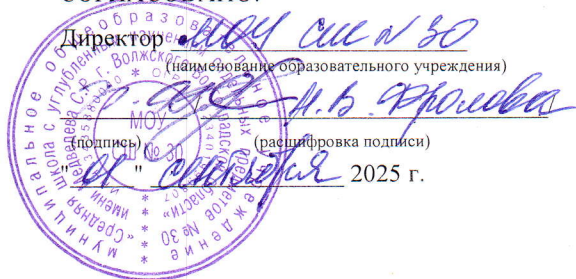


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



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 111-01 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	100/10	11,1	10,2	20,7	222
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/7	5	9,6	27	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
	ИТОГО:		19,4	20,7	84,4	582
	Суммарный объем завтрака:	573				

ДЕНЬ 2

ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	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	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,9	20,3	83,6	583
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 3

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	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		18,3	20,5	80,5	563
	Суммарный объем завтрака:	557				

ДЕНЬ 4

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	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		20,5	20,3	84	600
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	19	20,1	84	610
	Суммарный объем завтрака:	583				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,42	20,38	83,30	587,60
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

ДЕНЬ 6

ТТК № 202	Суфле творожное со сметаной	100/10	10,4	9,5	14,3	228
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке)	200/7	5,8	9,6	28	190
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	19,8	20,1	77,1	577
	Суммарный объем завтрака:	562				

ДЕНЬ 7

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 95	Макаронник с птицей (из филе)	200	13,8	12,2	33,2	310
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	19,5	20,5	83,5	609
	Суммарный объем завтрака:	557				

ДЕНЬ 8

ТТК № 203	Котлета рыбная с рубленным яйцом (филе минтая)	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 9

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 57 № 601-III/04	Бефстроганов из птицы (филе, 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	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	20	20,8	78,7	614
	Суммарный объем завтрака:	576				

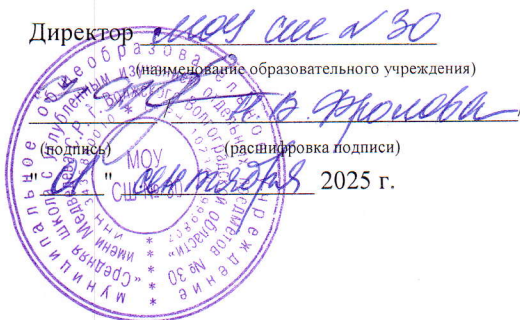
ДЕНЬ 10

ТТК № 206	Зразы ленивые из птицы по-белорусски (филе)	120	12,4	13,4	19,5	274
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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	19,6	20	79,2	595
	Суммарный объем завтрака:	550				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,68	20,22	78,66	588
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенкова/

"01" сентября 2025 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 111-01 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 для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
4. Сборник рецептур 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	250/5	3,3	3,4	17,3	112
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
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	3,6	1	25,5	127
	ИТОГО:		28,8	27,1	126,3	895
	Суммарный объем обеда:	943				

ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/10	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 квашеные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
	ИТОГО:		32	28,7	131,9	929
	Суммарный объем обеда:	894				

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	250/10/19	4,1	9	10,6	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 <u>морковь</u> или свекла; соленные или квашеные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	67	4,2	1,2	29,5	147
	ИТОГО:		28,3	32,3	110	863
	Суммарный объем обеда:	926				

ДЕНЬ 4

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	250/16	6	6,7	20,5	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 <u>свекла</u> ; соленные 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	58	3,6	1	25,5	127
	ИТОГО:		30,3	30,3	111,7	824
	Суммарный объем обеда:	904				

ДЕНЬ 5

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/10/11	3,9	8,3	13,4	142
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
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 <u>морковь</u> или свекла; соленные 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	53	3,2	0,9	23,3	117
	ИТОГО:		29,9	29	117	874
	Суммарный объем обеда:	904				

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

29,86	29,48	119,38	877
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

ДЕНЬ 6

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	250/7/11	4,7	6,3	20,8	138
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 <u>свекла</u> ; соленные 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	51	3,1	0,9	22,4	112
	ИТОГО:		33	29,5	124,6	866
	Суммарный объем обеда:	906				

ДЕНЬ 7

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/15	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 <u>морковь</u> или свекла; соленные 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:	959				

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	250/6	6,2	6	22,3	175
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
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
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	59	3,7	1,06	26	129
		ИТОГО:	31,6	27,36	121,5	915
	Суммарный объем обеда:	895				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/12	4,1	9	10,6	142
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	110	16,5	15,6	8,5	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	54	3,3	0,9	23,7	118
		ИТОГО:	32,5	32,9	124,5	954
	Суммарный объем обеда:	921				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	250/13	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:	902				

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

30,7	29,872	124,4	908,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952