

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

М.В. Лашенкова

(наименование образовательного учреждения)

Директор ООО "МАРГО"

(подпись)

(расшифровка подписи)

"МО Школа" 2026 г.

"25" мая 2026 г.

**Основное двухнедельное меню
для детей и подростков различного возраста,
с дневным пребыванием в оздоровительном лагере
в муниципальном образовательном учреждении
(трехразовое питание)**

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.
5. 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 весь период соответствует норме (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастным группам (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)).

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

ДЕНЬ 1**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" (смесь крупы гречневой и пшеница; смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	8,8	16,4	34,2	304
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
ИТОГО:			25,1	36,1	77,4	721
Суммарный объем завтрака:		570				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/20/15	5,4	9,6	10,5	138
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
ИТОГО:			35	35,2	152,2	1063
Суммарный объем обеда:		985				

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
ИТОГО:			5,5	7,4	81,9	415
Суммарный объем полдника:		484				

ВСЕГО:	65,6	78,7	311,5	2199
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	15,6	35,2	268
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	26,6	29,1	95,7	715
	Суммарный объем завтрака:		577			

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/24	8,7	6,8	16,3	157
ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	120	16,8	16,9	18	296
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	36,7	32,6	141,2	1000
	Суммарный объем обеда:		974			

Полдник

	Фрукты свежие	233	0,9	0	20,1	103
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 9	Булочка школьная	50	3,8	7,6	30,4	197
		ИТОГО:	4,9	7,6	65,5	358
	Суммарный объем полдника:		483			

ВСЕГО: 68,2 69,3 302,4 2073

ДЕНЬ 3

Завтрак

3\11	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	2,8	13,2	102
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	25,4	25,5	101,2	723
	Суммарный объем завтрака:		550			

Обед

ТТК № 46; ТТК № 99	Суп картофельный с овощами с филе птицы отварным со сметаной	250/15/14	5	8,7	12,9	147
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	16,1	15,1	15,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	33	32,5	150,1	1020
	Суммарный объем обеда:		959			

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 758/04	Пирожок любимый печеный с фаршем из свежей капусты	100	6,7	6,1	35,4	226
		ИТОГО:	7,8	6,1	70,5	387
	Суммарный объем полдника:		534			

ВСЕГО: 66,2 64,1 321,8 2130

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
ИТОГО:			24,8	27,2	78,1	731
Суммарный объем завтрака:		560				

Обед

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/10/15	4,8	8,4	13,3	142
ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	100	12,3	13	3,6	200
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
ИТОГО:			31	30,2	136,9	953
Суммарный объем обеда:		955				

Полдник

	Фрукты свежие	235	0,9	0	20,3	103
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
ИТОГО:			10,4	9,7	50,3	316
Суммарный объем полдника:		485				

ВСЕГО:	66,2	67,1	265,3	2000
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Завтрак

ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	5,3	11,6	28,4	258
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
ИТОГО:			23,8	24,9	84,3	681
Суммарный объем завтрака:		560				

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/17	5,4	5,5	9,3	124
ТТК № 97	Рагу из мяса птицы (из филе)	280	19,6	22,8	37,1	431
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
ИТОГО:			32,6	29,8	124,1	902
Суммарный объем обеда:		947				

Полдник

	Фрукты свежие	233	0,9	0	20	103
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК №№ 208	Булочка "Веснушка"	75	5,8	4,6	40,4	227
ИТОГО:			6,9	4,6	75,4	388
Суммарный объем полдника:		508				

ВСЕГО:	63,3	59,3	283,8	1971
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за вторую неделю:	65,90	67,70	296,96	2074,60
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и старше:	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	23,7	32,9	72	683
		Суммарный объем завтрака:	570			

Обед

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/18	5	10,4	13,8	162
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	34,6	36,1	144,9	1087
		Суммарный объем обеда:	983			

Полдник

	Фрукты свежие	250	1	0	21,5	110
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
		ИТОГО:	5,6	7,4	83,3	422
		Суммарный объем полдника:	500			

ВСЕГО:	63,9	76,4	300,2	2192
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	80	7,6	15	23	257
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	23,9	33,5	110,9	849
		Суммарный объем завтрака:	550			

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/17	5,3	5,4	9,3	123
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	120	19,3	18,1	18,1	314
514-III / 04	Бобовые отварные (горох)	180	12,4	11,3	40,1	306
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	44,2	36,1	141,5	1071
		Суммарный объем обеда:	977			

Полдник

	Фрукты свежие	260	1	0	22,3	114
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	3,5	6,9	27,1	187
		ИТОГО:	5,3	7,1	64,4	361
		Суммарный объем полдника:	510			

ВСЕГО:	73,4	76,7	316,8	2281
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	22,4	29	97,5	730
	Суммарный объем завтрака:		555			

Обед

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с рисом с филе птицы отварным	250/25	6,2	4,7	14,5	117
ТТК № 105	Котлета рыбная любительская запеченная (минтай потрошенный обезглавленный)	120	13,2	15,3	9	200
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	30,6	28,9	130,4	864
	Суммарный объем обеда:		975			

Полдник

	Фрукты свежие	297	1,2	0	25,5	130
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 15; 764-III/04	Ватрушка с фаршем творожным	75	10,2	13,6	32,5	263
		ИТОГО:	11,6	13,6	73	451
	Суммарный объем полдника:		572			

ВСЕГО: 64,6 71,5 300,9 2045

Завтрак

ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,2	12	28,8	266
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	20,2	23,4	72,3	657
	Суммарный объем завтрака:		577			

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/20/13	5,6	9,3	10,5	137
ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром (из филе)	100	18,9	20	28,1	344
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	38,4	38,2	148	1092
	Суммарный объем обеда:		963			

Полдник

	Фрукты свежие	252	1	0	21,6	111
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
		ИТОГО:	9,7	9,5	70,4	382
	Суммарный объем полдника:		502			

ВСЕГО: 68,3 71,1 290,7 2131

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
Суммарный объем завтрака:		550	25,2	26,3	80,3	667

Обед

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/22	9	6,9	16,3	159
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	120	18	17	9,3	286
216/04	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,3	217
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
Суммарный объем обеда:		972	38,3	36,9	136,6	1009

Полдник

	Фрукты свежие	238	1	0	20,4	104
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 763/04	Пирожок любимый печеный с фаршем рисовым с яйцом	100	7,2	8,7	41,8	277
Суммарный объем полдника:		538	8,4	8,7	77,2	439

ВСЕГО:	71,9	71,9	294,1	2115
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

Итого средний % пищевой ценности за первую неделю:	68,42	73,52	300,54	2152,80
--	-------	-------	--------	---------

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и старше:	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Расчет пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении по основному двухнедельному меню (трехразовое питание)

Наименование пищевых продуктов	Среднесуточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 7) (таблица № 2)		Фактическое выполнение по меню для детей различного возраста НЕТТО (г, мг)
	Итого за сутки		
	7-11 лет	12 лет и старше	
Хлеб ржаной	80	120	40
Хлеб пшеничный	150	200	142,2
Мука пшеничная	15	20	42,8
Крупы, бобовые	45	50	52
Макаронные изделия	15	20	26,4
Картофель	187	187	112,4
Овощи свежие, зелень	280	320	187,4
Фрукты (плоды) свежие	185	185	247,4
Фрукты (плоды) сухие	15	20	23,47
Соки	200	200	0
Мясо 1 кат.	70	78	0 + 46,5 г (замена филе птицы на говядину Прилож. 11)
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат.)	35	53	152,8 - 74,8 г (для замены на говядину)
Рыба-филе	58	77	11,5
Молоко	300	350	146,2
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	33
Сыр	10	15	4,4
Сметана	10	10	8,8
Масло сливочное	30	35	233,2
Масло растительное	15	18	12,1
Яйцо, шт.	1 шт	1 шт (40 г)	46,6 г (1,1 шт.)
Сахар	30	35	64,2
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	1,1
Какао-порошок	1	1,2	0,92
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	0,8
Крахмал	3	4	3
Соль	3	5	3,6
Специи	2	2	0

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная.
Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) излишки цыпленка-бройлера в количестве 74,8 г (из них 45,1 г - филе птицы), переведены в мясо говядины (46,5 г).