

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ СОШ № 30

(наименование образовательного учреждения)

И.В. Третьякова

(подпись)

(расшифровка подписи)

"01" сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенова/

"01" сентября 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
(горячий завтрак)
(стоимость каждого варианта 123-97 руб.)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (п.11) Изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологическим картам, технико-технологическим картам, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 20-25% (п.59, Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 1 и 3).

Используемые Сборники рецептур:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
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.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник со сметаной	100/20	10,9	10,5	18,9	234
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/10	5	9,6	27	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
	ИТОГО:		19,5	21	84,8	604
	Суммарный объем завтрака:	591				

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	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,9	20,3	83,6	583
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 3

ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	120	11,5	5,7	12	151
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	52	3,2	0,9	22,8	114
	ИТОГО:		19,6	19,6	75,6	548
	Суммарный объем завтрака:	552				

ДЕНЬ 4

ТТК № 50	Гуляш из птицы (филе, соус томатный)	160	9,8	11,5	4,2	134
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	54	3,3	0,9	23,7	118
	ИТОГО:		19,6	20,8	78,9	601
	Суммарный объем завтрака:	594				

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
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:		20,1	20,1	85,5	607
	Суммарный объем завтрака:	560				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,74	20,36	81,68	588,60
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)	200/14	5,8	9,6	28	190
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:		20	20,1	82,1	593
	Суммарный объем завтрака:	597				

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	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,9	20,3	83,6	583
	Суммарный объем завтрака:	550				

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	254
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:		18,6	20,5	96,7	617
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	18	2,7	3,3	0	41
ТТК № 217	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	47	2,9	0,8	20,2	103
	ИТОГО:		19,4	20,6	74,3	594
	Суммарный объем завтрака:	565				

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
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	73,6	558
	Суммарный объем завтрака:	557				

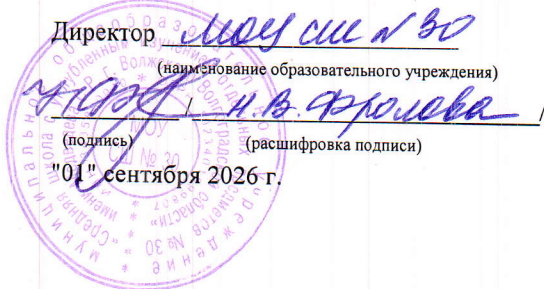
Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,48	20,3	82,06	589
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

СОГЛАСОВАНО:

Директор



(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

"01" сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



М.В.Лашенова/

"01" сентября 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 2.3/2.4.4282-26 (п.11) Изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологическим картам, технико-технологическим картам, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ($\pm 5\%$), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 20-25% (п.59, Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 1 и 3).

Используемые Сборники 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.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные 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; соленные 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	46	2,9	0,8	20,2	101
ИТОГО:			28,1	26,9	121	869
Суммарный объем обеда:		931				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Питательные вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/13	6,3	6,6	22,3	186
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	44,4	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь 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	53	3,2	0,9	23,3	117
ИТОГО:			29,8	28,7	131,1	931
Суммарный объем обеда:		896				

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	250/15	4,4	5,6	10	109
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
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,7	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		ИТОГО:	27,7	28,5	112,8	850
	Суммарный объем обеда:		891			

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
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,7	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	25,4	25,8	127,6	866
	Суммарный объем обеда:		887			

ДЕНЬ 5						
ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	250/11	6,2	4,5	20,5	121
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	27,4	106
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	30,6	28,2	119,2	842
	Суммарный объем обеда:		901			

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

28,32	27,62	122,34	871,6
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	250/8	3,7	3,7	17,3	116
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:	32,4	27	123,7	857
	Суммарный объем обеда:		902			

ДЕНЬ 7						
57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/13/11	4,4	8,6	13,4	149
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	29,1	32,2	130,2	936
	Суммарный объем обеда:		957			

ДЕНЬ 8						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,5	22,3	168
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	27,4	25,7	120,1	860
Суммарный объем обеда:		883				

ДЕНЬ 9						
67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	250/7	3,1	4,9	10	98
ТТК № 69	Котлетка 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
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:	29	27,3	123,4	865
Суммарный объем обеда:		892				

ДЕНЬ 10						
80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	250/10	4	6,2	14,3	129
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	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	26,5	28,3	122,5	871
Суммарный объем обеда:		898				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

28,88	28,1	123,98	877,8
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952