

СОГЛАСОВАНО:

Директор

(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

"01" сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенкова/

"01" сентября 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 2.3/2.4.4282-26 (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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 5 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
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 6 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 7 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 8 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 9 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
№ 601-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				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 10 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

СОГЛАСОВАНО:

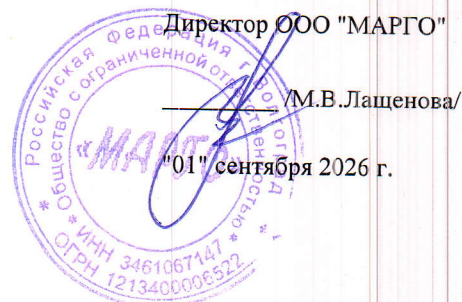
Директор



(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



**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 2.3/2.4.4282-26 (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 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.

№ 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	200/11	3,7	3,4	13,8	100
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	6,8	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	51	3,1	0,9	22,4	112
ИТОГО:			27,1	25,7	112,1	816
Суммарный объем обеда:		822				

№ 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	200/19	5,9	6,1	17,8	161
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	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 № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
ИТОГО:			28,5	27,2	119,1	859
Суммарный объем обеда:		789				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 3 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	200/15/16	4,4	5	8,1	125
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; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,7	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	26,4	26,6	104,7	822
	Суммарный объем обеда:	791				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 4 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/17	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; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	27,7	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	23,7	26,9	117,3	827
	Суммарный объем обеда:	786				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 5 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	200/15/14	6,1	7,1	17	135
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; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	27,4	106
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	28,5	28,2	102,4	777
	Суммарный объем обеда:	787				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

26,84	26,92	111,12	820,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 6 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/15	4,3	3,7	13,8	105
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; 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	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	30,3	25,5	106,8	770
	Суммарный объем обеда:	781				

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	ДЕНЬ 7 Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/18/15	5,7	8,8	10,9	143
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
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	28,6	30,9	117,9	866
	Суммарный объем обеда:	841				

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	200/6	5,9	4,9	17,8	142
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	61	3,8	1,1	26,8	134
		ИТОГО:	26,2	23,9	111,1	798
Суммарный объем обеда:		777				

ДЕНЬ 9						
67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/10	3,5	6,3	8,4	105
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	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	27,2	27,3	109,6	797
Суммарный объем обеда:		779				

ДЕНЬ 10						
80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/16	4,5	5,5	11,4	115
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	62	3,8	1,1	27,2	136
		ИТОГО:	26,3	26,6	114,2	819
Суммарный объем обеда:		795				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

27,72	26,84	111,92	810
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822