

СОГЛАСОВАНО:

Директор



(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"



/М.В.Лашенова/

01" февраля 2024 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 87-37 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.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.

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	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/11	5	8,4	28	193
ТТК № 140	Творожник	110	11,1	11,2	15,5	212
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	20,6	83,3	588
	Суммарный объем завтрака:	584				

ДЕНЬ 2

ТТК № 132	Котлета домашняя (филе птицы + говядина)	110	9,9	10,4	4,8	136
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
601-III/04	Соус сметанный с томатом	30	0,8	1,8	1,8	30
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
	ИТОГО:		20,1	20,4	84,1	591
	Суммарный объем завтрака:	567				

ДЕНЬ 3

ТТК № 155	Плов из филе птицы	200	12,6	2,2	30,2	284
422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
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:		19	20,7	82	591
	Суммарный объем завтрака:	554				

ДЕНЬ 4

ТТК № 131	Тефтели домашние тушеные (филе птицы + говядина)	110	7	8,1	5,5	135
ТТК № 157	Соус томатный с овощами	40	0,6	3	3	48
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	47	2,9	0,8	20,2	103
	ИТОГО:		19,9	20,1	84	596
	Суммарный объем завтрака:	584				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 50	Гуляш из птицы (из филе)	150	8,5	10,1	4	126
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,2	7,2	40	291
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	20,9	18,1	80,1	580
Суммарный объем завтрака:		578				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

19,96	19,98	82,70	589,20
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

Норма 20-25%:

ДЕНЬ 6

ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	5,8	9,2	28,8	183
ТТК № 140	Творожник со сметаной	90/25	10,6	10,2	14,6	232
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:	20,5	20,5	82,1	593
Суммарный объем завтрака:		579				

ДЕНЬ 7

ТТК № 163; 601-III/04	Митболы по-русски (филе птицы + говядина) в соусе сметанном с томатом	110/55	10	2,5	6,7	186
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	42	2,6	0,7	18,4	92
		ИТОГО:	19,1	20,6	82,4	600
Суммарный объем завтрака:		587				

ДЕНЬ 8

ТТК № 153	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	110	10,5	5,2	11	138
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	225
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:	19,1	19,3	78,2	553
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	12	0,2	3	0	37
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы (из филе)	110	6,7	8,3	2,8	92
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,2	7,2	40	291
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	20,6	19,8	84,2	612
Суммарный объем завтрака:		562				

ДЕНЬ 10

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	120	13,4	13,4	18,9	269
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	200	4,2	6,4	18,8	150
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		ИТОГО:	20,7	20,6	72,9	578
Суммарный объем завтрака:		566				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

20	20,16	79,96	587,2
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

Норма 20-25%:

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
(обед)
(стоимость каждого варианта 87-37 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	250/14	2,5	5,7	17,2	125
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
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:	26,9	29,3	118	847
	Суммарный объем обеда:	948				

ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/6	6,2	6,5	22,3	177
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	62	3,8	1,1	27,2	136
		ИТОГО:	30,3	28,8	135,1	941
	Суммарный объем обеда:	898				

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/22	2	4,7	10	93
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
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4	1,2	28,6	143
	ИТОГО:		26	28	108,5	810
	Суммарный объем обеда:	917				

ДЕНЬ 4

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	250/10	4,3	4,4	7,3	119
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
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	58	3,6	1	25,5	127
	ИТОГО:		28,8	28	109,1	853
	Суммарный объем обеда:	898				

ДЕНЬ 5

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	250/13	2	6,3	13	107
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 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	59	3,7	1,06	26	129
	ИТОГО:		27,9	26,96	119,3	849
	Суммарный объем обеда:	902				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

27,98	28,212	118	860
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

ДЕНЬ 6

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/15	4,3	3,8	6,3	87
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4	1,2	28,6	143
	ИТОГО:		33,4	27,3	116,1	844
	Суммарный объем обеда:	910				

ДЕНЬ 7

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/14	2	5,5	13	110
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	66	4,1	1,2	29	145
	ИТОГО:		27,6	29,4	135,5	925
	Суммарный объем обеда:	960				

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	250/16	8,7	6,9	22,3	191
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	33,1	28,2	114,1	875
	Суммарный объем обеда:	903				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	250/21	4	5,2	10,1	118
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
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	67	4,2	1,2	29,5	147
		ИТОГО:	31,8	28	129,1	936
	Суммарный объем обеда:	918				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	250/7	3,6	5,9	14,2	125
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	59	3,7	1,06	26	129
		ИТОГО:	26,6	28,16	125,8	882
	Суммарный объем обеда:	896				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

30,5	28,212	124,12	892,4
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952