

СОГЛАСОВАНО:

РАЗРАБОТАНО:

Директор МОУ СШ № 30

Директор ООО "МАРГО"



СОГЛАСОВАНО:

(подпись законного представителя ребенка / расшифровка подписи)

Претензий к разработанному меню не имею" 02 " сентябре 2024 г.

Индивидуальное двухнедельное меню, разработанное с учетом медицинских показаний для организации питания Сарычева Леонида, *д.б.кл.* обучающегося в муниципальном общеобразовательном учреждении  
(горячий завтрак)

С учетом медицинских показаний, из меню исключено: молоко, говядина (куском), колбасные изделия, бобовые, сок, панировка, свежая выпечка, жирное, соусы, жареное, копченое.

Разрешено: кисломолочные продукты, говядина (в фарше), сыр, масло сливочное, хлеб - вчерашняя выпечка или подсушенный.

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.

## ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя рисовая с маслом сливочным (на воде)	200/10	5,2	8,4	28	193
ТТК № 140	Творожник со сметаной	110/20	11,1	11,2	15,5	212
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	56	3,5	1	24,6	123
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20</b>	<b>20,6</b>	<b>83,1</b>	<b>586</b>

## ДЕНЬ 2

ТТК № 142	Фрикадельки мясные натуральные запеченные (без панировки)	100	21,6	12,4	1,2	208
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 (подсушенный)	35	2,1	0,6	15,4	77
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,2</b>	<b>20,4</b>	<b>73,9</b>	<b>607</b>

**ДЕНЬ 3**

ТТК № 155	Плов из филе птицы	200	12,6	12,2	30,2	284
422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,2</b>	<b>20,5</b>	<b>80,3</b>	<b>581</b>

**ДЕНЬ 4**

ТТК № 156	Тефтели мясные запеченные (говядина) (без мучной панировки)	100	7,8	9,1	5,5	136
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	8,4	29,1	200
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	40	2,4	0,7	17,6	88
		<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>18,2</b>	<b>67,2</b>	<b>482</b>

**ДЕНЬ 5**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 50	Гуляш из филе птицы (вместо соуса - вода)	140	8,5	10,1	3,6	118
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 (подсушенный)	40	2,4	0,7	17,6	88
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,3</b>	<b>18</b>	<b>76,2</b>	<b>555</b>

**ДЕНЬ 6**

ТТК № 37	Каша жидкая «Дружба» с маслом сливочным (на воде)	200/10	5,8	9,2	28,8	183
ТТК № 140	Творожник со сметаной	110/20	11,1	11,2	15,5	212
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,2</b>	<b>21,3</b>	<b>81,3</b>	<b>563</b>

**ДЕНЬ 7**

ТТК № 45	Птица отварная	90	14,1	8	0,3	129
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	47	2,9	0,8	20,2	103
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,5</b>	<b>16,2</b>	<b>77,8</b>	<b>554</b>

**ДЕНЬ 8**

ТТК № 128	Рыба запеченная (филе)	100	12,8	1,2	5,9	84
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 (подсушенный)	70	4,3	1,3	30,8	154
		<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>15,5</b>	<b>77,5</b>	<b>521</b>

**ДЕНЬ 9**

97/04	Сыр (порциями)	11	0,2	3	0	37
ТТК № 57	Бефстроганов из филе птицы (вместо соуса - вода)	120	7,3	9,1	3,1	101
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 (подсушенный)	57	3,5	1	25	125
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,4</b>	<b>20,3</b>	<b>83,1</b>	<b>612</b>

**ДЕНЬ 10**

ТТК № 29	Форшмак из птицы	100	10,3	12	4,4	171
336/12	Капуста тушеная (без томата, без добавления муки)	200	4,2	6,4	18,8	150
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний (подсушенный)	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,8</b>	<b>19,3</b>	<b>60,6</b>	<b>491</b>