

СОГЛАСОВАНО:

Директор



СМОУ СШ № 30  
 (наименование образовательного учреждения)  
 Тролова НВ  
 (подпись) (расшифровка подписи)  
 2024 г.



Директор ООО "МАРГО"

М.В. Лашенова

"02" сентября 2024 г.

*Основное двухнедельное меню  
 для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 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 рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. 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 (+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 № 140	Творожник	100	11,1	11,2	15,5	212
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	5	8,4	28	193
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,9</b>	<b>20,6</b>	<b>83,3</b>	<b>588</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>573</b>			

**ДЕНЬ 2**

101/04	Икра из кабачков (промышленного изготовления, порциями)	100	2	5,2	8,6	90
ТТК № 185	Болоньезе по-русски, запеченное с сыром (филе птицы)	200	13,1	14,9	38,1	315
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,4</b>	<b>21</b>	<b>83,7</b>	<b>573</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>550</b>			

**ДЕНЬ 3**

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 155	Плов из филе птицы	200	12,6	12,2	30,2	284
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>81,3</b>	<b>587</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>559</b>			

**ДЕНЬ 4**

ТТК № 132	Котлета домашняя (филе птицы + говядина)	100	9	9,5	4,4	124
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
ТТК № 157	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,7	3	40
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>22,5</b>	<b>20,5</b>	<b>86,2</b>	<b>592</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>559</b>			



**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	9,1	10,8	3,9	126
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	59	3,7	1,06	26	129
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,3</b>	<b>20,26</b>	<b>80,9</b>	<b>604</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>589</b>			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,70	20,57	83,08	588,80
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

**ДЕНЬ 6**

ТТК № 140	Творожник со сметаной	90/15	10,4	10,2	14,4	222
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/9	5,8	9,2	28,8	183
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,8</b>	<b>20,4</b>	<b>78</b>	<b>564</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>559</b>			

**ДЕНЬ 7**

ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром	120	10	12,5	6,7	180
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	14	52
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,4</b>	<b>20,8</b>	<b>85,4</b>	<b>608</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>551</b>			

**ДЕНЬ 8**

ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	110	10,5	5,2	11	138
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	3	25,8	225
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	71	4,4	1,2	31,2	156
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,8</b>	<b>19,4</b>	<b>83</b>	<b>577</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>561</b>			

**ДЕНЬ 9**

97/04	Сыр (порциями)	12	0,2	3,3	0	41
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы (из филе)	110	6,7	8,3	2,8	92
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,2</b>	<b>21,1</b>	<b>76,6</b>	<b>598</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>554</b>			

**ДЕНЬ 10**

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	110	12,4	13,4	16,5	272
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	200	4,2	6,4	18,8	150
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>20,7</b>	<b>72,5</b>	<b>592</b>
		<b>Суммарный объем завтрака:</b>	<b>567</b>			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,24	20,48	79,1	587,8
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588





СОГЛАСОВАНО:

Директор:

*Мочуева СВ*

(наименование образовательного учреждения)

*Гралева НВ*

(подпись)

(расшифровка подписи)

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенова/

"02" сентября 2024 г.



**Основное двухнедельное меню  
для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),  
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	200/20	5,2	4,2	13,9	114
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	65	4	1,2	28,6	143
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28,7</b>	<b>26,7</b>	<b>112</b>	<b>809</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>845</b>				

**ДЕНЬ 2**

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/12	5	5,6	17,9	154
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,2</b>	<b>26,5</b>	<b>117</b>	<b>838</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>776</b>				



**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	200/18	4,7	5,2	8,1	99
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
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	59	3,7	1,06	26	129
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,9</b>	<b>26,96</b>	<b>96</b>	<b>749</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>787</b>				

**ДЕНЬ 4**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/16	3,5	4,5	5,1	111
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
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,6</b>	<b>25,8</b>	<b>98,4</b>	<b>791</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>783</b>				

**ДЕНЬ 5**

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/12	1,6	4,2	10,4	86
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,6	0	1,4	10
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	40	0,3	0	1,6	7
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,3</b>	<b>23,5</b>	<b>103,6</b>	<b>749</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>777</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

26,94	25,892	105,4	787,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

**ДЕНЬ 6**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/11	3,5	4,2	5,1	107
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,9</b>	<b>26,1</b>	<b>101,4</b>	<b>787</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>778</b>				

**ДЕНЬ 7**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	200/14	3,7	4,2	10,4	86
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	62	3,8	1,1	27,2	136
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,4</b>	<b>26,6</b>	<b>123,5</b>	<b>840</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>836</b>				



**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	200/19	7,8	6,1	18	161
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>30,4</b>	<b>25,9</b>	<b>99,6</b>	<b>781</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>781</b>				

**ДЕНЬ 9**

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/18	3,3	7,5	8,7	130
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
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	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28,2</b>	<b>28,7</b>	<b>110,7</b>	<b>849</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>798</b>				

**ДЕНЬ 10**

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/13	4	5,5	11,5	113
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>26,4</b>	<b>108,9</b>	<b>789</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>773</b>				

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

28,18	26,74	108,82	809,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822