

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашченова

"09" января 2025 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 90-62 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 № 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	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	19,9	20,6	83,7	590
Суммарный объем завтрака:		574				

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
		ИТОГО:	18,4	21	83,7	573
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 3

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 153	Плов из птицы (филе)	200	12,6	12,2	30,2	264
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:	18,3	20,5	80,9	565
Суммарный объем завтрака:		558				

ДЕНЬ 4

ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром	110	9,1	11,4	6,1	165
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
ТТК № 157	Соус томатный с овощами	25	0,1	1	2	32
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	22	21,6	83,4	610
Суммарный объем завтрака:		562				

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
		ИТОГО:	19,3	20,26	80,9	604
	Суммарный объем завтрака:		589			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,58	20,79	82,52	588,40
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

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	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	20,1	20,5	80,6	577
	Суммарный объем завтрака:		565			

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
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:	19,7	20,8	86,6	616
	Суммарный объем завтрака:		558			

ДЕНЬ 8

ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	105	10,1	5	10,5	132
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	65	4	1,2	28,6	143
		ИТОГО:	19	19,2	79,9	558
	Суммарный объем завтрака:		550			

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	12	2,7	3,3	0	41
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы (из филе)	120	7,3	9,1	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	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	20	21,8	79,1	616
	Суммарный объем завтрака:		569			

ДЕНЬ 10

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	110	12,4	13,4	16,5	271
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	190	4	6,1	17,8	142
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	20,7	20,7	73,9	596
	Суммарный объем завтрака:		556			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,9	20,6	80,02	592,6
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

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	250/11	3,5	5,1	11,2	102
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 каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	67	4,2	1,2	29,5	147
		ИТОГО:	27,7	28,4	110,6	823
	Суммарный объем обеда:	908				

ДЕНЬ 4

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/14	5,5	3,7	8,6	134
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	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	29,8	27,3	109,1	862
	Суммарный объем обеда:	899				

ДЕНЬ 5

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	250/9	3,5	6,1	13	119
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	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	29,4	26,8	119,7	864
	Суммарный объем обеда:	899				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

28,46	27,68	116,66	854,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

ДЕНЬ 6

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/7	5,5	3,5	6,4	119
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	49	3	0,9	21,5	108
		ИТОГО:	33,6	26,7	109,1	841
	Суммарный объем обеда:	886				

ДЕНЬ 7

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/14	2,4	7,8	13,4	135
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	57	3,5	1	25	125
		ИТОГО:	27,4	31,5	131,9	930
	Суммарный объем обеда:	951				

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	250/12	7,7	6,5	22,3	183
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	58	3,6	1	25,5	127
		ИТОГО:	32,2	27,8	114,6	869
	Суммарный объем обеда:	900				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	250/21	3,6	6	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	61	3,8	1,1	26,8	134
		ИТОГО:	31	28,7	126,4	923
	Суммарный объем обеда:	912				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	250/5	3,3	5,7	14,3	122
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	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	26,1	27,9	124,5	873
	Суммарный объем обеда:	891				

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

30,06	28,52	121,3	887,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952