

СОГЛАСОВАНО:

РАЗРАБОТАНО:

Директор МОУ СШ № 22

Директор ООО "МАРГО"

Д.В. Цуканов
 (подпись) (расшифровка подписи)
 "01" сентября 2026 г.

М.В. Лашенова
 "04" сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Артемова Н.И.
 (подпись законного представителя ребенка / расшифровка подписи)

Претензий к разработанному меню не имею

" 01 " 09 2026 г.

**Индивидуальное двухнедельное меню, разработанное с учетом медицинских показаний
 для организации питания Артёмого Артёма,
 обучающегося в муниципальном общеобразовательном учреждении
 (горячий завтрак)**

С учетом медицинских показаний, из меню исключены молочные продукты (молоко, сыр, сметана, масло сливочное, творог), бобовые, какао, субпродукты, молодой картофель, яйца куриные, хлеб, выпечка.

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.

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 № 207	Птица тушеная (филе)	120	8,5	9,5	9	219
512-III/04	Рис припущенный (без масла сливочного)	150	3,6	6	37,5	220
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО:			12,4	15,5	61,7	499

ДЕНЬ 2

ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	120	10,3	12	4,3	151
516-III/04	Макаронные изделия отварные (вместо масла сливочного - масло растительное)	180	6,3	7,4	42,3	264
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ИТОГО:			16,8	19,4	61,6	473

ДЕНЬ 3

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
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ИТОГО:			17,7	14,2	46,7	367

ДЕНЬ 4

№ 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)	160	9,8	11,5	4,2	134
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая (без масла сливочного)	180	6,3	8,4	36	291
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	16,3	19,9	55,2	483

ДЕНЬ 5

ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	100	8,6	10	3,6	126
518-III/04	Картофель отварной (вместо масла сливочного - масло растительное)	180	3,6	8,4	29,1	200
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
		ИТОГО:	12,5	18,4	47,9	386

ДЕНЬ 6

ТТК № 129	Филе птицы припущенное	120	15,7	14,6	0,5	172
512-III/04	Рис припущенный (без масла сливочного)	150	3,6	6	37,5	220
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
		ИТОГО:	19,6	20,6	53,2	452

ДЕНЬ 7

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
		ИТОГО:	16,8	19,4	61,6	473

ДЕНЬ 8

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
		ИТОГО:	15,5	19,6	74,7	507

ДЕНЬ 9

ТТК № 207	Птица тушеная (филе)	120	8,5	9,5	9	219
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая (без масла сливочного)	180	6,3	8,4	36	291
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		ИТОГО:	15	17,9	60	568

ДЕНЬ 10

ТТК № 45	Птица отварная (филе)	100	8,2	8,9	0,4	144
336/12	Капуста тушеная (без добавления муки)	180	3,7	5,7	16,9	135
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
		ИТОГО:	12,2	14,6	32,5	339