

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)

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)	200/8	5,2	8,4	28	193
ТТК № 140	Творожник	110	11,1	11,2	15,5	212
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	20	20,6	83,1	586
Суммарный объем завтрака:		574				

ДЕНЬ 2

ТТК № 163; 601-III/04	Митболы по-русски (филе птицы + говядина) в соусе сметанном с томатом	150	12	12,5	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	35	2,1	0,6	15,4	77
		ИТОГО:	20,6	20,5	79,4	585
Суммарный объем завтрака:		565				

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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	18,2	20,5	80,3	581
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 4

ТТК № 156	Тефтели мясные запеченные (говядина)	100	7,8	9,1	5,5	136
ТТК № 157	Соус томатный с овощами	30	0,4	2,2	2,2	36
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	19,9	20,2	80,4	568
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 5

ТТК № 50	Гуляш из птицы (из филе)	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	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	20,3	18	76,2	555
Суммарный объем завтрака:		560				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%

19,80	19,96	79,88	575,00
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

ДЕНЬ 6

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
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
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,7	20,3	80,4	583
	Суммарный объем завтрака:	575				

ДЕНЬ 7

ТТК № 132	Котлета домашняя (филе птицы + говядина)	100	9	9,5	4,4	124
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
601-III/04	Соус сметанный с томатом	40	1,1	2,5	2,4	40
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
	ИТОГО:		19,5	20,2	84,3	589
	Суммарный объем завтрака:	567				

ДЕНЬ 8

ТТК № 153	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	100	9,6	4,8	10	126
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	70	4,3	1,3	30,8	154
	ИТОГО:		18,8	19,1	81,6	563
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	11	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 № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
	ИТОГО:		19,8	19,5	82,8	603
	Суммарный объем завтрака:	558				

ДЕНЬ 10

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	110	13,4	13,4	16,5	269
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	200	4,2	6,4	18,8	150
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
	ИТОГО:		20,9	20,7	72,7	589
	Суммарный объем завтрака:	561				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 20-25%:

19,74	19,96	80,36	585,4
15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

Заказчик: Директор

(наименование общеобразовательного учреждения)

М.П. [подпись]
Зубовилова О.В.
 (расшифровка подписи)

Исполнитель: ООО "МАРГО"

Директор *М.В. Лашенева*

