

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 (обед)

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)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/15	2	2,4	13,8	84
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	24,7	24,6	106,6	753
	Суммарный объем обеда:	828				

ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/9	5	4,4	17,9	134
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	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	27,4	25,4	117,9	823
	Суммарный объем обеда:	775				

ДЕНЬ 3

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	200/12	1,6	3,4	8	70
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	61	3,8	1,1	26,8	134
		ИТОГО:	23,9	25,2	96,7	725
	Суммарный объем обеда:	783				

ДЕНЬ 4

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/13	3,5	2,8	6,4	84
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
		ИТОГО:	26,6	24,1	99,7	764
		Суммарный объем обеда:	780			

ДЕНЬ 5

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/14	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
		ИТОГО:	25,3	23,5	103,6	749
		Суммарный объем обеда:	779			

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

25,58	24,56	104,9	762,8
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

ДЕНЬ 6

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200/20	3,5	2,8	6,4	84
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	150	7,6	7,8	27,7	208
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	29,6	25,5	95,3	755
		Суммарный объем обеда:	783			

ДЕНЬ 7

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	200/9	1,6	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	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	25	26,5	120,9	827
		Суммарный объем обеда:	825			

ДЕНЬ 8

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/17	5	4,4	17,9	134
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	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	27,5	24,2	98,7	750
		Суммарный объем обеда:	777			

ДЕНЬ 9

№ 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, со сметаной	200/15/17	1,6	3,4	8	70
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	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	26,8	24,7	112,2	800
	Суммарный объем обеда:	797				

ДЕНЬ 10

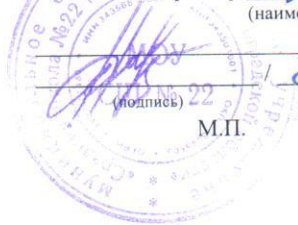
80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/9	2	4,2	11,4	92
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	23,3	25,2	111	779
	Суммарный объем обеда:	774				

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

26,44	25,22	107,62	782,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

Заказчик: Директор

МОУ СШ № 22
 (наименование общеобразовательного учреждения)



Тюльмина О В
 (расшифровка подписи)

М.П.

Исполнитель: ООО "МАРГО"

Директор

М.В.Лашенова/

