

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)

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:

| | | | | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 19,80 | 19,96 | 79,88 | 575,00 |
| Норма 20-25%: | 18 - 22,5 | 18,4 - 23 | 76,6 - 96 | 544 - 680 |

ДЕНЬ 6

| рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Эп. 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 (говядина + филе птицы) | 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 |
| 18 - 22,5 | 18,4 - 23 | 76,6 - 96 | 544 - 680 |

Заказчик: Директор

МОУ СЧ № 22
(наименование общеобразовательного учреждения)

О.В. Золотникова
(расшифровка подписи)

М.П.

Исполнитель: ООО "МАРГО"

Директор

М.В. Гашенова
(подпись)

М.П.

