

СОГЛАСОВАНО:

Директор М.С.Чуев

(наименование образовательного учреждения)

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»

(подпись)

(расшифровка подписи)

"1" февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенкова

"01" февраля 2024 г.

*Основное двухнедельное меню  
для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),  
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении  
(обед)  
(стоимость каждого варианта 87-37 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 для предприятий общественного питания ("Хлебпродинформ", Москва 1996г) под редакцией Ф.Л.Марчука.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лашинной.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лашинной.
4. Сборник рецептур 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 на порцию 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)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
82/11: ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/21	5,2	4,2	13,9	114
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	100/50	13,8	14,6	27,3	297
510-III/04 т.24/96	Каша вязкая гречневая Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры, вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	150 60	4,5 1	6,7 0	22,4 4,8	171 26
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	57	3,5	1	25	125
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,2</b>	<b>26,5</b>	<b>108,4</b>	<b>791</b>
Суммарный объем обеда:		<b>838</b>				

## ДЕНЬ 2

81/11: ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/14	5	5,6	17,9	154
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04 т.24/96	Рис припущенный Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры, вареная морковь или свекла; соленые или квашенные)	150 60	3,6 1	6 0	37,5 4,8	220 26
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,6</b>	<b>26,7</b>	<b>119,7</b>	<b>852</b>
Суммарный объем обеда:		<b>784</b>				

ДЕНЬ 3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным	200/20	4,7	5,2	8,1	99
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	59	3,7	1,06	26	129
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,9</b>	<b>26,96</b>	<b>96</b>	<b>749</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>789</b>				

ДЕНЬ 4

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/19	3,5	4,5	5,1	111
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	62	3,8	1,1	27,2	136
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,9</b>	<b>25,9</b>	<b>100,6</b>	<b>802</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>791</b>				

ДЕНЬ 5

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	200/13	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	59	3,7	1,06	26	129
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,6</b>	<b>23,56</b>	<b>105,4</b>	<b>757</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>782</b>				

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

27,04	25,924	106,02	790,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

ДЕНЬ 6

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/16	3,5	4,2	5,1	107
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	150	7,6	6,9	33,4	209
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	48	3	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,4</b>	<b>25,9</b>	<b>97,5</b>	<b>767</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>774</b>				

ДЕНЬ 7

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	200/15	4	4,2	10,4	86
ТТК № 127	Гёфтели 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	61	3,8	1,1	26,8	134
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,7</b>	<b>26,6</b>	<b>123,1</b>	<b>838</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>836</b>				

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	200/23	8,6	6,4	18	167
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
510-III/04	Каша вязкая пшенная	150	4,2	6,7	24	175
г.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	54	3,3	0,9	23,7	118
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,3</b>	<b>26,2</b>	<b>100,5</b>	<b>791</b>
	Суммарный объем обеда:	787				

ДЕНЬ 9

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/20	3,3	7,5	8,7	130
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
г.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	54	3,3	0,9	23,7	118
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,4</b>	<b>28,7</b>	<b>112,4</b>	<b>857</b>
	Суммарный объем обеда:	804				

ДЕНЬ 10

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/15	4,3	5,5	11,5	113
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис принуженный	150	3,6	6	37,5	220
г.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	59	3,7	1,06	26	129
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,9</b>	<b>26,56</b>	<b>112,9</b>	<b>808</b>
	Суммарный объем обеда:	784				

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

28,54	26,792	109,28	812,2
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822