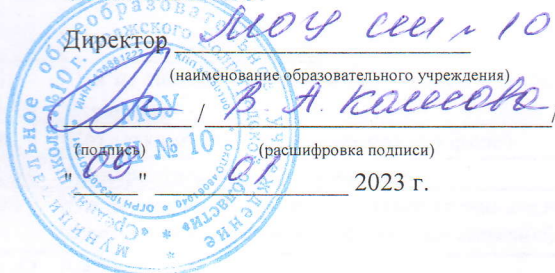


СОГЛАСОВАНО:



Директор

(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенова/

"09" января 2023 г.

*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 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.Лапшиной.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
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.
5. 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 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	
57/11 ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным	200/16	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 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	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,2</b>	<b>26,5</b>	<b>105,7</b>	<b>763</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>831</b>				

## ДЕНЬ 2

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/14	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 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	46	2,9	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,6</b>	<b>24,1</b>	<b>95,3</b>	<b>737</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>770</b>				

**ДЕНЬ 3**

№ 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	200/12	1,6	3,4	8	70
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
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
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25,3</b>	<b>24,4</b>	<b>104,7</b>	<b>750</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>774</b>				

**ДЕНЬ 4**

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/10	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	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,1</b>	<b>25,1</b>	<b>109,6</b>	<b>772</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>772</b>				

**ДЕНЬ 5**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/17	3,5	2,8	6,4	84
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
514-III/04	Бобовые отварные	150	7,6	7,8	27,7	208
422/02	Икра свекольная	60	1,3	2,7	7,3	60
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>31,3</b>	<b>28,4</b>	<b>104,3</b>	<b>833</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>791</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

26,3	25,7	103,92	771
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

**ДЕНЬ 6**

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/13	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	56	3,5	1	24,6	123
		<b>ИТОГО:</b>	<b>25</b>	<b>24,7</b>	<b>107,9</b>	<b>759</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>829</b>				

**ДЕНЬ 7**

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200/16	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	48	3	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,9</b>	<b>23,3</b>	<b>100,5</b>	<b>733</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>774</b>				

**ДЕНЬ 8**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	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 пшенная	150	4,2	6,7	24	175
ТТК № 125	Кукуруза сахарная консервированная отварная	23	0,4	0	2,2	10
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	40	0,7	0	3,2	17
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	73	4,5	1,3	32,1	161
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,7</b>	<b>25,4</b>	<b>102,6</b>	<b>753</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>786</b>			

**ДЕНЬ 9**

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	54	3,3	0,9	23,7	118
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,2</b>	<b>25,3</b>	<b>117</b>	<b>818</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>773</b>			

**ДЕНЬ 10**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным	200/14	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	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,2</b>	<b>24</b>	<b>97,1</b>	<b>751</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>775</b>			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

25,6	24,54	105,02	762,8
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822