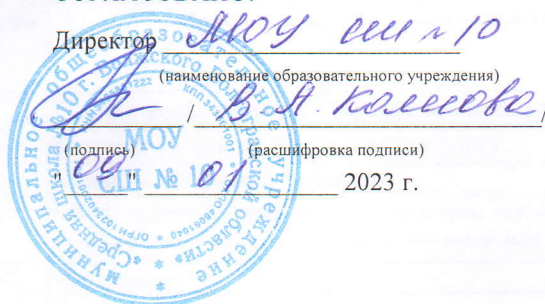


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



*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  
(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.
5. Сборник рецептов 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	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/17	2	6,3	13	107
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	180	5	8,1	28,8	210
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
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>26,4</b>	<b>30,1</b>	<b>118,5</b>	<b>848</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>957</b>				

**ДЕНЬ 2**

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/6	6,2	5,5	22,3	168
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
510-III/04	Каша вязкая гречневая	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
	<b>ИТОГО:</b>		<b>30,7</b>	<b>26,7</b>	<b>110,4</b>	<b>839</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>889</b>				

**ДЕНЬ 3**

№ 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 со сметаной	250/8	2	4,3	10	88
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,8</b>	<b>26,7</b>	<b>118</b>	<b>839</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>894</b>				

**ДЕНЬ 4**

80/11	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	5,3	14,2	115
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	120	2	0	9,6	52
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>25,8</b>	<b>27,56</b>	<b>127,4</b>	<b>880</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>909</b>				

**ДЕНЬ 5**

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/17	4,3	4,5	6,2	105
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
514-III/04	Бобовые отварные	180	9,1	9,3	33,3	250
422/02	Икра свекольная	100	2,3	4,5	12,3	100
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>34,5</b>	<b>33,4</b>	<b>114,3</b>	<b>935</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>900</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

29,04	28,892	117,72	868,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952

**ДЕНЬ 6**

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/6	2,5	3,5	17,2	105
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	180	5,4	8,1	26,8	205
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
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>26,5</b>	<b>27</b>	<b>114,5</b>	<b>810</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>932</b>				

**ДЕНЬ 7**

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250/14	2	6,3	13	107
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	0,8	0	3,9	18
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	63	3,9	1,1	27,7	138
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,2</b>	<b>27</b>	<b>116,9</b>	<b>832</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>907</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 со сметаной	250/11	2	4,3	10	88
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	180	5	8,1	28,8	210
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	71	4,4	1,2	31,2	156
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,4</b>	<b>27,6</b>	<b>111,1</b>	<b>818</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>912</b>			

**ДЕНЬ 9**

81/11	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,5	22,3	168
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	72	4,5	1,3	31,7	158
		<b>ИТОГО:</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>139,6</b>	<b>954</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>902</b>			

**ДЕНЬ 10**

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250/8	4,3	4,5	6,2	105
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	8,4	29,1	200
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	100	1,7	0	8	44
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	66	4,1	1,2	29	145
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,3</b>	<b>28,3</b>	<b>111,5</b>	<b>857</b>
		<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>904</b>			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

28,08	27,58	118,72	854,2
27 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134	816 - 952