

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Директор ООО "МАРГО"

МОУ с/ш № 10

(наименование образовательного учреждения)

В.А. Кашевова

(подпись)

(расшифровка подписи)

"09" января 2023 г.



М.В.Лашенова/

"09" января 2023 г.

**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 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 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 цельном молоке)	200/4	5,1	8,4	27,5	186
ТТК № 140	Творожник	100	11,1	11,2	15,5	212
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:		19,5	20,5	80,4	568
	Суммарный объем завтрака:	555				

ДЕНЬ 2

ТТК № 132	Котлета домашняя	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	50	1,4	3,1	3,1	50
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
	ИТОГО:		20,1	20,9	87,6	610
	Суммарный объем завтрака:	582				

ДЕНЬ 3

ТТК № 155	Плов из филе птицы	200	11,8	12,2	30,2	230
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	59	3,7	1,06	26	129
	ИТОГО:		18	20,66	84,3	546
	Суммарный объем завтрака:	559				

ДЕНЬ 4

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	110	15,4	13,4	16,5	271
336/12	Капуста тушеная	200	4,2	6,4	18,8	150
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	59	3,7	1,06	26	129
	ИТОГО:		23,5	20,86	76,3	608
	Суммарный объем завтрака:	569				

ДЕНЬ 5

рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 78	Митболы из говядины по-итальянски	120	9,6	10	0,4	149
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 125	Горошек зеленый консервированный отварной	15	0,4	0	1	7
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	19,9	18,4	82,9	599
Суммарный объем завтрака:		570				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

20,20	20,26	82,30	586,20
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96

ДЕНЬ 6

ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на цельном молоке)	200/6	5,9	9,2	28,8	183
ТТК № 140	Творожник	100	11,1	11,2	15,5	212
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	20	21,2	79,1	552
Суммарный объем завтрака:		551				

ДЕНЬ 7

ТТК № 153	Котлета рыбная с яйцом	100	9,6	4,8	10	126
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	275
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	70	4,3	1,3	30,8	154
		ИТОГО:	18,8	19,1	81,6	613
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 8

ТТК № 57	Бефстроганов птицы (из филе)	120	9	9,6	3,9	121
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	200	7	9,4	32	248
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	72	4,5	1,3	31,7	158
		ИТОГО:	20,7	20,3	82,6	585
Суммарный объем завтрака:		592				

ДЕНЬ 9

ТТК № 78	Митболы из говядины по-итальянски	120	9,6	10	0,4	149
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 125	Кукуруза сахарная консервированная отварная	11	0,3	0	0,7	5
ТТК № 62	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	19,5	18,3	80,8	588
Суммарный объем завтрака:		562				

ДЕНЬ 10

ТТК № 156	Тефтели мясные запеченные	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	180	9,1	9,4	33,3	250
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	20,3	21,5	75,8	579
Суммарный объем завтрака:		555				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

19,86	20,08	79,98	583,4
Норма 20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96