

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



**Основное двухнедельное меню  
для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),  
обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении  
(обед)  
(стоимость каждого варианта 111-01 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 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.

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	
82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/12	3,9	3,5	13,8	101
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	150	4,5	6,7	22,4	171
	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	47	2,9	0,8	20,2	103
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,1</b>	<b>25,6</b>	<b>109,9</b>	<b>808</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>819</b>				

**ДЕНЬ 2**

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/17	5,2	5,9	17,8	158
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04 т.24/96	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,8</b>	<b>27</b>	<b>115,6</b>	<b>838</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>778</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, со сметаной	200/19/15	2	6,3	10,7	132
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	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,7</b>	<b>27,9</b>	<b>95,4</b>	<b>767</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>796</b>				

**ДЕНЬ 4**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	200/18/16	4	7,6	17	143
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
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,5</b>	<b>28,8</b>	<b>96,7</b>	<b>760</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>794</b>				

**ДЕНЬ 5**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/15/16	4,4	8,7	10,9	130
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
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28,5</b>	<b>28,1</b>	<b>104,1</b>	<b>795</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>792</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

26,72	27,48	104,34	793,6
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, со сметаной	200/13/13	3,2	6,5	16,8	130
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
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,5</b>	<b>28,3</b>	<b>112</b>	<b>805</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>797</b>				

**ДЕНЬ 7**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/16/18	4,6	6,8	11	125
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
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>27,7</b>	<b>29</b>	<b>120,2</b>	<b>860</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>847</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	200/13	5	5,5	17,8	151
ТТК № 120	Зразы ленивые из птицы (из филе)	100	14	12,2	15	247
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
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28</b>	<b>25,2</b>	<b>102,8</b>	<b>808</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>768</b>				

**ДЕНЬ 9**

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/17	2	6,3	10,7	132
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	110	16,5	15,6	8,5	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
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28,3</b>	<b>28,9</b>	<b>103,6</b>	<b>830</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>809</b>				

**ДЕНЬ 10**

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/20	5,1	6	11,5	120
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
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,2</b>	<b>26,9</b>	<b>109,5</b>	<b>800</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>788</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

27,94	27,66	109,62	820,6
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822