

СОГЛАСОВАНО:

Директор

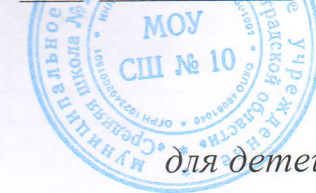
(наименование образовательного учреждения)

В.А. Кашева

(подпись)

(расшифровка подписи)

"09" января 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенкова/

"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
(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 каркаде | 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%:

15 - 20 16 - 20 67 - 84 470 - 588

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 каркаде | 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 каркаде | 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%:

15 - 20 16 - 20 67 - 84 470 - 588