

СОГЛАСОВАНО:



Директор

(наименование образовательного учреждения)

(подпись)

(расшифровка подписи)

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенова/

"12" января 2026 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)**  
**(стоимость каждого варианта 123-97 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 диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. 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 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           |                     |
| 362/04      | Пудинг из творога (запеченный) со сметаной                    | 100/20          | 11,1                 | 10,2        | 20,7        | 222                 |
| ТТК № 44    | Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке) | 200/15          | 5                    | 9,6         | 27          | 192                 |
| 686/04      | Чай с лимоном                                                 | 200/15/7        | 0,3                  | 0           | 15,2        | 60                  |
| ТТК № 21    | Хлеб домашний                                                 | 56              | 3,5                  | 1           | 24,6        | 123                 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                                                 |                 | <b>19,9</b>          | <b>20,8</b> | <b>87,5</b> | <b>597</b>          |
|             | <b>Суммарный объем завтрака:</b>                              | <b>598</b>      |                      |             |             |                     |

**ДЕНЬ 2**

|            |                                  |            |             |             |           |            |
|------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| ТТК № 215  | Жаркое из филе птицы с овощами   | 120        | 10,3        | 12          | 4,3       | 151        |
| 516-III/04 | Макаронные изделия отварные      | 180        | 6,3         | 7,4         | 42,3      | 264        |
| 685/04     | Чай с сахаром                    | 200/15     | 0,2         | 0           | 15        | 58         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                    | 51         | 3,1         | 0,9         | 22,4      | 112        |
|            | <b>ИТОГО:</b>                    |            | <b>19,9</b> | <b>20,3</b> | <b>84</b> | <b>585</b> |
|            | <b>Суммарный объем завтрака:</b> | <b>551</b> |             |             |           |            |

**ДЕНЬ 3**

|           |                                                         |            |             |             |             |            |
|-----------|---------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 214 | Шницель рыбный (из филе) натуральный с яйцом запеченный | 120        | 11,5        | 5,8         | 12          | 152        |
| ТТК № 52  | Каша "Петровская" рисовая                               | 180        | 4,7         | 13          | 25,8        | 225        |
| ТТК № 162 | Чай каркадэ                                             | 200        | 0,2         | 0           | 15          | 58         |
| ТТК № 21  | Хлеб домашний                                           | 50         | 3,1         | 0,9         | 22          | 110        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                           |            | <b>19,5</b> | <b>19,7</b> | <b>74,8</b> | <b>545</b> |
|           | <b>Суммарный объем завтрака:</b>                        | <b>550</b> |             |             |             |            |

**ДЕНЬ 4**

|            |                                      |            |             |             |             |            |
|------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 50   | Гуляш из птицы (филе, соус томатный) | 150        | 9,1         | 10,8        | 3,9         | 126        |
| 508-III/04 | Каша рассыпчатая гречневая           | 180        | 6,3         | 8,4         | 36          | 291        |
| 638-III/04 | Компот из изюма                      | 200        | 0,4         | 0           | 20,8        | 76         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                        | 54         | 3,3         | 0,9         | 23,7        | 118        |
|            | <b>ИТОГО:</b>                        |            | <b>19,1</b> | <b>20,1</b> | <b>84,4</b> | <b>611</b> |
|            | <b>Суммарный объем завтрака:</b>     | <b>584</b> |             |             |             |            |

ДЕНЬ 5

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн. Ценность (ккал) |
|-------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------|
|             |                                          |                 | Б                    | Ж           | У           |                     |
| ТТК № 204   | Котлета Волжская из птицы с сыром (филе) | 120             | 7,5                  | 11          | 6,9         | 180                 |
| 514-III/04  | Бобовые отварные (горох)                 | 180             | 9,1                  | 8,2         | 40,1        | 250                 |
| ТТК № 171   | Напиток витаминный из шиповника          | 200             | 0,8                  | 0,2         | 15          | 60                  |
| ТТК № 21    | Хлеб домашний                            | 52              | 3,2                  | 0,9         | 22,8        | 114                 |
|             | <b>ИТОГО:</b>                            |                 | <b>20,6</b>          | <b>20,3</b> | <b>84,8</b> | <b>604</b>          |
|             | <b>Суммарный объем завтрака:</b>         | <b>552</b>      |                      |             |             |                     |

|                                             |           |           |           |           |
|---------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Итого средний % пищевой ценности за неделю: | 19,80     | 20,24     | 83,10     | 588,40    |
| Норма 20-25%:                               | 18 - 22,5 | 18,4 - 23 | 76,6 - 96 | 544 - 680 |

ДЕНЬ 6

|           |                                                              |            |             |             |             |            |
|-----------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 202 | Суфле творожное со сметаной                                  | 100/20     | 10,4        | 9,5         | 14,3        | 220        |
| ТТК № 37  | Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке) | 200/15     | 5,8         | 9,6         | 28          | 190        |
| ТТК № 171 | Напиток витаминный из шиповника                              | 200        | 0,8         | 0,2         | 15          | 60         |
| ТТК № 21  | Хлеб домашний                                                | 55         | 3,4         | 1           | 24,2        | 121        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                                |            | <b>20,4</b> | <b>20,3</b> | <b>81,5</b> | <b>591</b> |
|           | <b>Суммарный объем завтрака:</b>                             | <b>590</b> |             |             |             |            |

ДЕНЬ 7

|            |                                  |            |             |             |           |            |
|------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| ТТК № 215  | Жаркое из филе птицы с овощами   | 120        | 10,3        | 12          | 4,3       | 151        |
| 516-III/04 | Макаронные изделия отварные      | 180        | 6,3         | 7,4         | 42,3      | 264        |
| 685/04     | Чай с сахаром                    | 200/15     | 0,2         | 0           | 15        | 58         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                    | 51         | 3,1         | 0,9         | 22,4      | 112        |
|            | <b>ИТОГО:</b>                    |            | <b>19,9</b> | <b>20,3</b> | <b>84</b> | <b>585</b> |
|            | <b>Суммарный объем завтрака:</b> | <b>551</b> |             |             |           |            |

ДЕНЬ 8

|           |                                  |            |             |             |             |            |
|-----------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 422/02    | Икра свекольная                  | 100        | 2,3         | 7,4         | 13,1        | 129        |
| ТТК № 205 | Плов из птицы (филе)             | 200        | 12,6        | 12,2        | 30,2        | 264        |
| 686/04    | Чай с лимоном                    | 200/15/7   | 0,3         | 0           | 15,2        | 60         |
| ТТК № 21  | Хлеб домашний                    | 53         | 3,2         | 0,9         | 23,3        | 117        |
|           | <b>ИТОГО:</b>                    |            | <b>18,4</b> | <b>20,5</b> | <b>81,8</b> | <b>570</b> |
|           | <b>Суммарный объем завтрака:</b> | <b>560</b> |             |             |             |            |

ДЕНЬ 9

|              |                                                       |            |             |             |             |            |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 97/04        | Сыр (порциями)                                        | 20         | 2,7         | 3,3         | 0           | 41         |
| ТТК № 217    | Бефстроганов из филе птицы (соус сметанный с томатом) | 120        | 7,3         | 8,1         | 3,1         | 101        |
| № 601-III/04 |                                                       |            |             |             |             |            |
| 508-III/04   | Каша рассыпчатая гречневая                            | 180        | 6,3         | 8,4         | 36          | 291        |
| 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>19,7</b> | <b>20,7</b> | <b>76,9</b> | <b>605</b> |
|              | <b>Суммарный объем завтрака:</b>                      | <b>572</b> |             |             |             |            |

ДЕНЬ 10

|            |                                                  |            |             |           |             |            |
|------------|--------------------------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| ТТК № 216  | Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски        | 120        | 12,4        | 13,4      | 19,5        | 253        |
| 336/12     | Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты) | 180        | 3,7         | 5,7       | 16,9        | 135        |
| 638-III/04 | Компот из изюма                                  | 200        | 0,4         | 0         | 20,8        | 76         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                                    | 51         | 3,1         | 0,9       | 22,4        | 112        |
|            | <b>ИТОГО:</b>                                    |            | <b>19,6</b> | <b>20</b> | <b>79,6</b> | <b>576</b> |
|            | <b>Суммарный объем завтрака:</b>                 | <b>551</b> |             |           |             |            |

|                                             |           |           |           |           |
|---------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Итого средний % пищевой ценности за неделю: | 19,6      | 20,36     | 80,76     | 585,4     |
| Норма 20-25%:                               | 18 - 22,5 | 18,4 - 23 | 76,6 - 96 | 544 - 680 |