

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ "СШ № 35 им. Кускова В.П."

(подпись)

(расшифровка подписи)

"01" сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лашенова/

"01" сентября 2022 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)	200/5	5,5	9,2	26	186
ТТК № 7	Творожный пирог	100	6,8	7,6	17,2	176
692/04	Кофейный напиток	200	2	1,8	26	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
	ИТОГО:		17,1	19,4	89	585
	Суммарный объем завтрака:	550				

ДЕНЬ 2

ТТК № 78	Митболы из говядины по-итальянски	80/40	9,6	10	0,4	149
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	1	24,2	121
	ИТОГО:		19,4	18,4	81,9	592
	Суммарный объем завтрака:	554				

ДЕНЬ 3

ТТК № 96	Плов из мяса птицы	270	16	16,5	40,8	358
г.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	50	0,8	0	4	22
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	ИТОГО:		20,7	17,6	86,2	570
	Суммарный объем завтрака:	580				

ДЕНЬ 4

97/04	Сыр (порциями)	11	2,1	2,5	0	39
ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	90	11,6	11	13,5	222
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	62	3,8	1,1	27,2	136
	ИТОГО:		21,9	21	74,5	605
	Суммарный объем завтрака:	563				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 88	Бефстроганов из птицы (из филе)	80/40	10	10,1	5,5	139
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
т.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	38	0,6	0	8	16
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	20,2	18,4	87,8	587
		Суммарный объем завтрака:	588			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

19,86	18,96	83,88	587,80
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

Норма 20-25%:

ДЕНЬ 6

ТТК № 123	Каша молочная по-Суворовски с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	5,8	9,2	28,6	211
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:	19,9	21,2	78,9	580
		Суммарный объем завтрака:	555			

ДЕНЬ 7

ТТК № 55	Биточки рыбные запеченные	100	11,2	4,8	10	126
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	170	4,7	13	25,8	275
422/02	Икра свекольная	35	0,8	1,5	4,3	35
ТТК № 62	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		ИТОГО:	19,7	20,1	74,9	593
		Суммарный объем завтрака:	550			

ДЕНЬ 8

97/04	Сыр (порциями)	10	2	2,3	0	36
ТТК № 50	Гуляш из филе птицы	60/60	5,5	8,6	7,4	125
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	223
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	17,1	20,2	80,4	552
		Суммарный объем завтрака:	560			

ДЕНЬ 9

ТТК № 29	Форшмак из птицы	90	9,2	10,8	4	153
516-III/04	Макаронные изделия отварные	160	5,6	6,5	37,6	235
т.24/96	Овощи порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	40	0,6	0	3,2	17
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	48	3	0,8	21,1	105
		ИТОГО:	19	18,1	81,9	575
		Суммарный объем завтрака:	553			

ДЕНЬ 10

ТТК № 91	Тефтели из птицы натуральные рубленые	100/20	7,8	9,1	5,5	186
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	51	3,1	0,9	22,4	112
		ИТОГО:	20,2	19,4	76,2	606
		Суммарный объем завтрака:	551			

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

19,18	19,8	78,46	581,2
18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

Норма 20-25%: