

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



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)
(стоимость каждого варианта 87-37 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	
ТТК № 140	Творожник	100	11,1	11,2	15,5	212
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/10	5	8,4	28	193
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
ИТОГО:			19,9	20,6	83,3	588
Суммарный объем завтрака:		573				

ДЕНЬ 2

101/04	Икра из кабачков (промышленного изготовления, порциями)	100	2	5,2	8,6	90
ТТК № 185	Болоньезе по-русски, запеченное с сыром (филе птицы)	200	13,1	14,9	38,1	315
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
ИТОГО:			18,4	21	83,7	573
Суммарный объем завтрака:		550				

ДЕНЬ 3

422/02	Икра свекольная	100	2,3	7,4	13,1	129
ТТК № 155	Плов из филе птицы	200	12,6	12,2	30,2	284
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
ИТОГО:			18,4	20,5	81,3	587
Суммарный объем завтрака:		559				

ДЕНЬ 4

ТТК № 132	Котлета домашняя (филе птицы + говядина)	100	9	9,5	4,4	124
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	180	9,1	8,2	40,1	250
ТТК № 157	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,7	3	40
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
ИТОГО:			22,5	20,5	86,2	592
Суммарный объем завтрака:		559				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 50	Гуляш из птицы (из филе)	150	9,1	10,8	3,9	126
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	59	3,7	1,06	26	129
	ИТОГО:		19,3	20,26	80,9	604
	Суммарный объем завтрака:	589				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,70	20,57	83,08	588,80
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

ДЕНЬ 6

ТТК № 140	Творожник со сметаной	90/15	10,4	10,2	14,4	222
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/9	5,8	9,2	28,8	183
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
	ИТОГО:		19,8	20,4	78	564
	Суммарный объем завтрака:	559				

ДЕНЬ 7

ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром	120	10	12,5	6,7	180
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	42,3	264
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	14	52
ТТК № 21	Хлеб домашний	51	3,1	0,9	22,4	112
	ИТОГО:		19,4	20,8	85,4	608
	Суммарный объем завтрака:	551				

ДЕНЬ 8

ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	110	10,5	5,2	11	138
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	225
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	71	4,4	1,2	31,2	156
	ИТОГО:		19,8	19,4	83	577
	Суммарный объем завтрака:	561				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	12	0,2	3,3	0	41
ТТК № 57	Бефстроганов из птицы (из филе)	110	6,7	8,3	2,8	92
508-III/04	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,3	8,4	36	291
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
	ИТОГО:		17,2	21,1	76,6	598
	Суммарный объем завтрака:	554				

ДЕНЬ 10

ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	110	12,4	13,4	16,5	272
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	200	4,2	6,4	18,8	150
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		20	20,7	72,5	592
	Суммарный объем завтрака:	567				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,24	20,48	79,1	587,8
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588