

СОГЛАСОВАНО

Директор

(подпись)

12



35 ии. Худина В.П.

Учреждение
 МОУ СОШ № 35
 (подпись)
 12 января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

М.В.Лашенова

12 января 2026 г.



**Основное двухнедельное меню
 для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),
 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
	ИТОГО:		19,9	20,8	87,5	597
	Суммарный объем завтрака:	598				

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
	ИТОГО:		19,9	20,3	84	585
	Суммарный объем завтрака:	551				

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 каркаде	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	ИТОГО:		19,5	19,7	74,8	545
	Суммарный объем завтрака:	550				

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
	ИТОГО:		19,1	20,1	84,4	611

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эп. 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
		ИТОГО:	20,6	20,3	84,8	604
Суммарный объем завтрака:		552				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,80	20,24	83,10	588,40
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588

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
		ИТОГО:	20,4	20,3	81,5	591
Суммарный объем завтрака:		590				

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
		ИТОГО:	19,9	20,3	84	585
Суммарный объем завтрака:		551				

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
		ИТОГО:	18,4	20,5	81,8	570
Суммарный объем завтрака:		560				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 217 № 601-III/04	Бефстроганов из филе птицы (соус сметанный с томатом)	120	7,3	8,1	3,1	101
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
		ИТОГО:	19,7	20,7	76,9	605
Суммарный объем завтрака:		572				

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 белокачанной 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
		ИТОГО:	19,6	20	79,6	576
Суммарный объем завтрака:		551				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:	19,6	20,36	80,76	585,4
Норма 20-25%:	15 - 20	16 - 20	67 - 84	470 - 588