

СОГЛАСОВАНО  
 Директор *М.В. Лашенкова*  
 (подпись)  
 "12" января 2026 г.

35 км. Дубинки В.П.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "МАРГО"  
*М.В. Лашенкова*  
 "12" января 2026 г.

*Основное двухнедельное меню рационов горячего питания  
 для детей различного возраста с ограниченной возможностью  
 здоровья (ОВЗ), обучающихся в муниципальном  
 общеобразовательном учреждении  
 (завтрак, обед)  
 (стоимость каждого варианта 97-01 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 для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Москва, Дели принт 2011 г) под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

**ДЕНЬ 1**

**Завтрак**

№ 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 смеси молока и воды)	180/5	4,5	8,6	24,3	200
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>7,8</b>	<b>9,5</b>	<b>61,3</b>	<b>368</b>

**Обед**

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	70/35	9,6	10,2	19,1	208
510-III/04	Каша вязкая гречневая	140	4,2	6,3	20,8	159
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,8</b>	<b>19,7</b>	<b>88,5</b>	<b>608</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>26,60</b>	<b>29,20</b>	<b>149,80</b>	<b>976,00</b>
---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/4	7,6	9,3	31,2	228
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>10,9</b>	<b>10,2</b>	<b>68,2</b>	<b>396</b>

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
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>19,9</b>	<b>18,4</b>	<b>92</b>	<b>623</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>30,8</b>	<b>28,6</b>	<b>160,2</b>	<b>1019</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ДЕНЬ 3

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/3	6,3	15,2	25,6	200
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,3</b>	<b>16</b>	<b>60,4</b>	<b>357</b>

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	8	70
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	70	9,8	9,8	12,6	183
510-III/04	Каша вязкая пшеничная	100	2,8	4,5	16	117
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,6</b>	<b>18,6</b>	<b>74,9</b>	<b>545</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>26,9</b>	<b>34,6</b>	<b>135,3</b>	<b>902</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	70	4,7	5,3	12	123
ТТК № 162	Чай каркаде	200	0,2	0	15	58
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4,9</b>	<b>5,3</b>	<b>27</b>	<b>181</b>

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,9	6,2	10,7	107
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	60	6,2	6,7	9,8	126
516-III/04	Макаронные изделия отварные	140	4,9	5,7	32,9	205
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		<b>ИТОГО:</b>	<b>15,9</b>	<b>19,3</b>	<b>87,3</b>	<b>591</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>20,8</b>	<b>24,6</b>	<b>114,3</b>	<b>772</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 5

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/6	5,8	9,7	24,5	197
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,1</b>	<b>10,6</b>	<b>61,5</b>	<b>365</b>

Обед

ТТК № 118	Суп картофельный с яйцом	200	4,4	2,8	5	84
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	80	12	11,3	6,2	191
518-III/04	Картофель отварной	100	2	4,1	16,2	111
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>21,7</b>	<b>19,1</b>	<b>64,8</b>	<b>556</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>30,8</b>	<b>29,7</b>	<b>126,3</b>	<b>921</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 6

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/3	5,8	8,7	28	163
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	43	2,7	0,7	18,9	95
		<b>ИТОГО:</b>	<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>61,9</b>	<b>316</b>

Обед

82/11	Суп картофельный с вермишелью	200	2	2,4	13,8	84
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	100	5,1	5,2	18,5	139
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	49	3	0,9	21,5	108
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,4</b>	<b>17,6</b>	<b>80,5</b>	<b>559</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>28,1</b>	<b>27</b>	<b>142,4</b>	<b>875</b>
---------------	-------------	-----------	--------------	------------

ДЕНЬ 7

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	200/5	6,4	9,6	27,2	209
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,4</b>	<b>10,4</b>	<b>62</b>	<b>366</b>

Обед

57/11	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,6	4,2	10,4	86
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	70/35	9,6	10,2	19,1	208
510-III/04	Каша вязкая гречневая	100	3	4,5	14,9	114
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	46	2,9	0,8	20,2	101
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,3</b>	<b>19,7</b>	<b>79,6</b>	<b>567</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>26,7</b>	<b>30,1</b>	<b>141,6</b>	<b>933</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 8

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	75	5,1	5,7	12,9	132
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		<b>ИТОГО:</b>	<b>5,3</b>	<b>5,7</b>	<b>27,9</b>	<b>190</b>

Обед

81/11	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	134
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	65	6,7	7,2	10,6	137
510-III/04	Каша вязкая пшенная	110	3,1	5	17,6	128
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,2</b>	<b>17,5</b>	<b>84,3</b>	<b>574</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>23,5</b>	<b>23,2</b>	<b>112,2</b>	<b>764</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 9

Завтрак

№ 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 смеси молока и воды)	180/4	4,5	7,9	24,3	194
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	45	2,8	0,8	19,8	99
		<b>ИТОГО:</b>	<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>59,1</b>	<b>351</b>

Обед

67/11	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,4	0,8	70
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
516-III/04	Макаронные изделия отварные	100	3,5	4,1	23,5	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>73</b>	<b>555</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>25</b>	<b>26,2</b>	<b>132,1</b>	<b>906</b>
---------------	-----------	-------------	--------------	------------

ДЕНЬ 10

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды)	180/6	6,3	9,7	25,6	219
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	48	3	0,8	21,1	105
		<b>ИТОГО:</b>	<b>9,5</b>	<b>10,5</b>	<b>61,7</b>	<b>382</b>

Обед

80/11	Суп картофельный с пшеном	200	1,6	2,2	11,6	72
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	65	9,1	9,1	11,7	170
512-III/04	Рис припущенный	100	2,4	4	24,7	147
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>16,4</b>	<b>16,2</b>	<b>85</b>	<b>557</b>

<b>ВСЕГО:</b>	<b>25,9</b>	<b>26,7</b>	<b>146,7</b>	<b>939</b>
---------------	-------------	-------------	--------------	------------