

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ СОШ № 3  
 (наименование образовательного учреждения)  
Н.В. Захарова  
 (подпись) (расшифровка подписи)  
 " " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "МАРГО"  
М.В. Лащенова  
 (подпись)  
 "12" января 2026 г.

**Основное двухнедельное меню  
 для детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы),  
 обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении  
 (обед)  
 (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 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.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава ( $\pm 5\%$ ), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 30-35% (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	
82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/14	4,2	3,6	13,8	104
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	100/50	13,8	14,6	27,3	297
510-III/04	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,7	22,4	171
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,9</b>	<b>25,9</b>	<b>113,9</b>	<b>829</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>829</b>				

**ДЕНЬ 2**

81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/17	5,2	5,9	17,8	158
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		<b>ИТОГО:</b>	<b>28,4</b>	<b>27,2</b>	<b>119,6</b>	<b>858</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>787</b>				

**ДЕНЬ 3**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/15	2	6,3	10,7	132
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
510-III/04	Каша вязкая пшенная	150	4,2	6,7	24	175
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
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>23,7</b>	<b>27,9</b>	<b>95,9</b>	<b>770</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>798</b>				

**ДЕНЬ 4**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/18	3,6	8,7	11	138
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
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>24,1</b>	<b>27,1</b>	<b>105,9</b>	<b>769</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>790</b>				

**ДЕНЬ 5**

ТТК № 118; ТТК № 99	Суп картофельный с яйцом с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/17	4	7,6	22,4	143
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
518-III/04	Картофель отварной	150	3	6,1	24,3	166
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,6</b>	<b>28,8</b>	<b>102,9</b>	<b>764</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>799</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:  
 Норма 30 - 35%:

26,14	27,38	107,64	798
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822

**ДЕНЬ 6**

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	200/19	4,2	3,6	13,8	104
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
514-III/04	Бобовые отварные (горох)	150	7,6	6,9	33,4	209
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	38	2,4	0,7	16,7	84
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,6</b>	<b>25,2</b>	<b>102</b>	<b>745</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>774</b>				

**ДЕНЬ 7**

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/20/17	4,6	6,8	11	125
ТТК № 127	Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе)	100/50	13,8	14,6	27,3	297
510-III/04	Каша вязкая гречневая	150	4,5	6,7	22,4	171
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,7</b>	<b>29</b>	<b>120,2</b>	<b>860</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>850</b>				

**ДЕНЬ 8**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
81/11; ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	200/9	5	5,5	17,8	151
ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	100	10,3	11,2	16,3	211
510-III/04	Каша вязкая пшенная	150	4,2	6,7	24	175
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
399/11	Сок фруктовый или ягодный (выпускаемый промышленностью)	200	1	0	21,4	110
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,7</b>	<b>24,3</b>	<b>107,1</b>	<b>787</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>771</b>				

**ДЕНЬ 9**

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	200/10/13	3,5	6,3	8,4	111
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	14,1	14	18,1	262
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
638-III/04	Компот из изюма	200	0,4	0	20,8	76
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,6</b>	<b>27,4</b>	<b>112,3</b>	<b>816</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>788</b>				

**ДЕНЬ 10**

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с пшеном с филе птицы отварным	200/20	5,1	6	11,5	120
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	100	13,1	14	18,1	262
512-III/04	Рис припущенный	150	3,6	6	37,5	220
т.24/96	Овощи сезонные порционно (свежие огурцы или помидоры; вареная морковь или свекла; соленые или квашеные)	60	1	0	4,8	26
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>26,3</b>	<b>26,9</b>	<b>109,9</b>	<b>802</b>
	<b>Суммарный объем обеда:</b>	<b>789</b>				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:

Норма 30 - 35%:

27,18	26,56	110,3	802
23,1 - 27	23,7 - 27,6	100,5 - 117,2	705 - 822