

СОГЛАСОВАНО:



Директор МОУ СШ №

(подпись)

(расшифровка подписи)

2025 г.

РАЗРАБОТАНО:



Директор ООО "МАРГО"

/ М.В.Лашенова/

"06" октября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Смирнов / Смирнов А.В. /  
 (подпись законного представителя ребенка / расшифровка подписи)

**Претензий к разработанному меню не имею**

" 17 " октября 2025 г.

**Индивидуальное двухнедельное меню, разработанное с учетом медицинских показаний  
 для организации питания Старчак Софии,  
 обучающейся в муниципальном общеобразовательном учреждении  
 (горячий завтрак)**

С учетом медицинских показаний, из меню исключено: картофель, помидор (томат), яйцо куриное, виноград (изюм).

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	
97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/10	5	12,8	27	252
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>11,1</b>	<b>17</b>	<b>64,2</b>	<b>463</b>

**ДЕНЬ 2**

ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	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	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,9</b>	<b>20,3</b>	<b>83,6</b>	<b>583</b>

**ДЕНЬ 3**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 184	Свекла тушеная диетическая	100	2,4	3,1	13	112
ТТК № 205	Плов из птицы (филе) без томата	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	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>18,4</b>	<b>16,2</b>	<b>80,4</b>	<b>546</b>

**ДЕНЬ 4**

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	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,5</b>	<b>20,3</b>	<b>84</b>	<b>600</b>

**ДЕНЬ 5**

ТТК № 207	Птица тушеная (филе) без томата	150	10,6	11,8	11,2	274
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	53	3,2	0,9	23,3	117
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20,3</b>	<b>21,1</b>	<b>85,5</b>	<b>740</b>

**ДЕНЬ 6**

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке)	200/10	5,8	13,8	28	210
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		<b>ИТОГО:</b>	<b>12,4</b>	<b>18,2</b>	<b>65</b>	<b>421</b>

**ДЕНЬ 7**

ТТК № 184	Свекла тушеная диетическая	100	2,4	3,1	13	112
ТТК № 201	Жаркое из птицы с овощами (филе)	100	8,6	10	3,6	126
516-III/04	Макаронные изделия отварные	150	5,2	6,1	36	220
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,6</b>	<b>20,1</b>	<b>89,8</b>	<b>628</b>

**ДЕНЬ 8**

ТТК № 130	Рыба припущенная (филе)	120	22,3	1,4	0	100
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>30,3</b>	<b>15,3</b>	<b>62,8</b>	<b>493</b>

**ДЕНЬ 9**

97/04	Сыр (порциями)	20	2,7	3,3	0	41
ТТК № 57 № 600-III/04	Бефстроганов из птицы (филе, соус сметанный)	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	56	3,5	1	24,6	123
		<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>20,8</b>	<b>78,7</b>	<b>614</b>

**ДЕНЬ 10**

ТТК № 211	Биточки из птицы запеченные	120	14,4	18,1	18,1	266
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты) без томата	180	3,7	5,7	16,9	135
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>21,4</b>	<b>24,7</b>	<b>72</b>	<b>569</b>