

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СШ № 14, 3кл



(подпись)

(расшифровка подписи)

"12" сентября 2025 г.

РАЗРАБОТАНО:

Директор ООО "МАРГО"



М.В.Лашенова/

"12" сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Т.В.Васютин / Васютиня Т.В.

(подпись законного представителя ребенка / расшифровка подписи)

**Претензий к разработанному меню не имею**

" 24 " сентября 2025 г.

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

С учетом медицинских показаний, из меню исключено: рыба, крупа гречневая, овсяная.

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 диетического питания ("Хлебпродинформ", Москва 2002г.) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах ("Хлебпродинформ", Москва 2004 г) под общей редакцией В.Т.Лапшиной.
3. Сборник рецептур 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                    | 100/10          | 11,1                 | 10,2        | 20,7        | 222                 |
| ТТК № 44    | Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке) | 200/7           | 5                    | 9,6         | 27          | 192                 |
| 686/04      | Чай с лимоном   | 200/15/7        | 0,3                  | 0           | 15,2        | 60                  |
| ТТК № 21    | Хлеб домашний   | 49              | 3                    | 0,9         | 21,5        | 108                 |
|             | <b>ИТОГО:</b>   |                 | <b>19,4</b>          | <b>20,7</b> | <b>84,4</b> | <b>582</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**

|           |                      |          |             |             |             |            |
|-----------|----------------------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 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        | 50       | 3,1         | 0,9         | 22          | 110        |
|           | <b>ИТОГО:</b>        |          | <b>18,3</b> | <b>20,5</b> | <b>80,5</b> | <b>563</b> |

**ДЕНЬ 4**

| рецептуры  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) |             |           | Эн. 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                            | 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 № 50   | Гуляш из птицы (филе, соус томатный) | 150           | 9,1         | 10,8      | 3,9         | 126        |
| 518-III/04 | Картофель отварной                   | 180           | 3,6         | 7,3       | 29,1        | 200        |
| 638-III/04 | Компот из изюма                      | 200           | 0,4         | 0         | 20,8        | 76         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                        | 53            | 3,2         | 0,9       | 23,3        | 117        |
|            |                                      | <b>ИТОГО:</b> | <b>16,3</b> | <b>19</b> | <b>77,1</b> | <b>519</b> |

**ДЕНЬ 6**

|           |  |               |             |             |             |            |
|-----------|--|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 202 | Суфле творожное со сметаной                                  | 100/10        | 10,4        | 9,5         | 14,3        | 228        |
| ТТК № 37  | Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке) | 200/7         | 5,8         | 9,6         | 28          | 190        |
| 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         |
|           |  | <b>ИТОГО:</b> | <b>19,8</b> | <b>20,1</b> | <b>77,1</b> | <b>577</b> |

**ДЕНЬ 7**

|          |                               |               |             |             |             |            |
|----------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 422/02   | Икра свекольная               | 100           | 2,3         | 7,4         | 13,1        | 129        |
| ТТК № 95 | Макаронник с птицей (из филе) | 200           | 13,8        | 12,2        | 33,2        | 310        |
| 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>19,5</b> | <b>20,5</b> | <b>83,5</b> | <b>609</b> |

**ДЕНЬ 8**

|           |                                  |               |             |             |             |            |
|-----------|----------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 201 | Жаркое из птицы с овощами (филе) | 120           | 10,3        | 12          | 4,3         | 151        |
| 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>18,3</b> | <b>25,9</b> | <b>67,1</b> | <b>544</b> |

**ДЕНЬ 9**

|                       |  |               |             |             |             |            |
|-----------------------|--|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 97/04                 | Сыр (порциями)   | 20            | 2,7         | 3,3         | 0           | 41         |
| ТТК № 57 № 601-III/04 | Бефстроганов из птицы (филе, соус сметанный с томатом) | 120           | 7,3         | 8,1         | 3,1         | 101        |
| 518-III/04            | Картофель отварной                                     | 180           | 3,6         | 7,3         | 29,1        | 200        |
| 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>17,3</b> | <b>19,7</b> | <b>71,8</b> | <b>523</b> |

**ДЕНЬ 10**

|            |  |               |             |           |             |            |
|------------|--|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| ТТК № 206  | Зразы ленивые из птицы по-белорусски (филе)      | 120           | 12,4        | 13,4      | 19,5        | 274        |
| 336/12     | Капуста тушеная (из свежей белокочанной 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                                    | 50            | 3,1         | 0,9       | 22          | 110        |
|            |  | <b>ИТОГО:</b> | <b>19,6</b> | <b>20</b> | <b>79,2</b> | <b>595</b> |