

(К основному двухнедельному меню, утвержденному "02" сентября 2024г.)

*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 93-28 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         |                     |
| 97/04       | Сыр (порциями)                                                             | 10              | 0,2                  | 2,8       | 0         | 34                  |
| ТТК № 44    | Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 150/3           | 3,8                  | 6,4       | 20,6      | 159                 |
| 685/04      | Чай с сахаром                                                              | 200/15          | 0,2                  | 0         | 15        | 58                  |
| ТТК № 21    | Хлеб домашний                                                              | 44              | 2,7                  | 0,8       | 19,4      | 97                  |
|             |                                                                            | <b>ИТОГО:</b>   | <b>6,9</b>           | <b>10</b> | <b>55</b> | <b>348</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) | 90/45         | 12,4        | 13,1        | 24,5      | 267        |
| 510-III/04 | Каша вязкая гречневая                       | 130           | 3,9         | 5,8         | 19,3      | 148        |
| 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>21,6</b> | <b>22,2</b> | <b>95</b> | <b>669</b> |

|               |              |              |               |                |
|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>28,50</b> | <b>32,20</b> | <b>150,00</b> | <b>1017,00</b> |
|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

**ДЕНЬ 2****Завтрак**

|           |                                                                              |               |             |             |             |            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 44  | Каша домашняя молочная пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 200/10        | 7,9         | 13,6        | 32,7        | 268        |
| ТТК № 162 | Чай каркаде                                                                  | 200           | 0,2         | 0           | 15          | 58         |
| ТТК № 21  | Хлеб домашний                                                                | 49            | 3           | 0,9         | 21,5        | 108        |
|           |                                                                              | <b>ИТОГО:</b> | <b>11,1</b> | <b>14,5</b> | <b>69,2</b> | <b>434</b> |

**Обед**

|            |                                                  |               |             |             |             |            |
|------------|--------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 81/11;     | Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным | 200/9         | 6,4         | 5,2         | 18,5        | 147        |
| ТТК № 99   |                                                  |               |             |             |             |            |
| ТТК № 69   | Котлетка из птицы запеченная (из филе)           | 70            | 9,8         | 9,8         | 12,6        | 183        |
| 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>21,9</b> | <b>19,9</b> | <b>92,8</b> | <b>645</b> |

|               |           |             |            |             |
|---------------|-----------|-------------|------------|-------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>33</b> | <b>34,4</b> | <b>162</b> | <b>1079</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) | 200/6           | 7,1                  | 10,3      | 28,4        | 239                 |
| 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>10</b>            | <b>11</b> | <b>62,3</b> | <b>392</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) | 90            | 12,7        | 12,6        | 16,3        | 235        |
| 510-III/04 | Каша вязкая пшеничная                            | 100           | 2,8         | 4,5         | 16          | 117        |
| ТТК № 162  | Чай каркаде                                      | 200           | 0,2         | 0           | 15          | 58         |
| ТТК № 21   | Хлеб домашний                                    | 45            | 2,8         | 0,8         | 19,8        | 99         |
|            |                                                  | <b>ИТОГО:</b> | <b>20,1</b> | <b>21,3</b> | <b>75,1</b> | <b>579</b> |

|               |             |             |              |            |
|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>30,1</b> | <b>32,3</b> | <b>137,4</b> | <b>971</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                | 80              | 5,4                  | 6,1        | 13,7        | 140                 |
| 685/04      | Чай с сахаром                  | 200/15          | 0,2                  | 0          | 15          | 58                  |
|             |                                | <b>ИТОГО:</b>   | <b>5,6</b>           | <b>6,1</b> | <b>28,7</b> | <b>198</b>          |

Обед

|            |                                        |               |             |             |             |            |
|------------|----------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 118  | Суп картофельный с яйцом со сметаной   | 200/10        | 4,7         | 4,8         | 5,3         | 105        |
| ТТК № 124  | Сиченики из птицы запеченные (из филе) | 90            | 13,5        | 12,7        | 7           | 215        |
| 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>23,5</b> | <b>22,5</b> | <b>65,9</b> | <b>601</b> |

|               |             |             |             |            |
|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>29,1</b> | <b>28,6</b> | <b>94,6</b> | <b>799</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 пшеничная с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 200/3           | 7,4                  | 7,3        | 30,6        | 223                 |
| 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>10,4</b>          | <b>8,1</b> | <b>65,4</b> | <b>380</b>          |

Обед

|            |                                         |               |             |             |             |            |
|------------|-----------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 57/11      | Борщ со свежей капустой и картофелем со | 200/10        | 1,9         | 6,2         | 10,7        | 107        |
| ТТК № 120  | Зразы ленивые из птицы (из филе)        | 90            | 12,6        | 11          | 13,5        | 222        |
| 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                           | 49            | 3           | 0,9         | 21,5        | 108        |
|            |                                         | <b>ИТОГО:</b> | <b>21,2</b> | <b>22,2</b> | <b>84,2</b> | <b>642</b> |

|               |             |             |              |             |
|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>31,6</b> | <b>30,3</b> | <b>149,6</b> | <b>1022</b> |
|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|

ДЕНЬ 6

Завтрак

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------|
|                |                                                                           |                    | Б                    | Ж           | У           |                           |
| ТТК № 37       | Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 200/4              | 5,8                  | 9,4         | 28          | 170                       |
| 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>8,8</b>           | <b>10,2</b> | <b>62,8</b> | <b>327</b>                |

Обед

|            |                                        |               |             |             |             |            |
|------------|----------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ТТК № 118  | Суп картофельный с яйцом со сметаной   | 200/12        | 4,7         | 4,8         | 5,3         | 105        |
| ТТК № 69   | Котлетка из птицы запеченная (из филе) | 80            | 11,3        | 11,2        | 14,4        | 209        |
| 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                          | 50            | 3,1         | 0,9         | 22          | 110        |
|            |                                        | <b>ИТОГО:</b> | <b>24,4</b> | <b>22,1</b> | <b>75,2</b> | <b>621</b> |

|               |              |              |               |               |
|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>33,20</b> | <b>32,30</b> | <b>138,00</b> | <b>948,00</b> |
|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

ДЕНЬ 7

Завтрак

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                            | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |             |           | Эн.<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------|-----------|---------------------------|
|                |                                                                           |                    | Б                    | Ж           | У         |                           |
| ТТК № 44       | Каша домашняя молочная манная с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 200/7              | 6,4                  | 11          | 27,2      | 222                       |
| 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>11,8</b> | <b>62</b> | <b>379</b>                |

Обед

|            |                                             |               |             |             |             |            |
|------------|---------------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 57/11      | Борщ со свежей капустой и картофелем со     | 200/10        | 1,9         | 6,2         | 10,7        | 107        |
| ТТК № 127  | Тефтели из птицы в соусе томатном (из филе) | 90/45         | 12,4        | 13,1        | 24,5        | 267        |
| 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                               | 50            | 3,1         | 0,9         | 22          | 110        |
|            |                                             | <b>ИТОГО:</b> | <b>20,6</b> | <b>24,7</b> | <b>87,1</b> | <b>656</b> |

|               |           |             |              |             |
|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>30</b> | <b>36,5</b> | <b>149,1</b> | <b>1035</b> |
|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|

ДЕНЬ 8

Завтрак

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |            |             | Эн.<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|--------------------------------|--------------------|----------------------|------------|-------------|---------------------------|
|                |                                |                    | Б                    | Ж          | У           |                           |
| ТТК № 140      | Творожник                      | 70                 | 12                   | 8,5        | 10,8        | 170                       |
| 685/04         | Чай с сахаром                  | 200/15             | 0,2                  | 0          | 15          | 58                        |
|                |                                | <b>ИТОГО:</b>      | <b>12,2</b>          | <b>8,5</b> | <b>25,8</b> | <b>228</b>                |

Обед

|            |                                  |               |           |             |             |            |
|------------|----------------------------------|---------------|-----------|-------------|-------------|------------|
| 81/11      | Суп картофельный с горохом       | 200           | 5         | 4,4         | 17,8        | 134        |
| ТТК № 120  | Зразы ленивые из птицы (из филе) | 80            | 11,2      | 9,7         | 12          | 197        |
| 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                    | 45            | 2,8       | 0,8         | 19,8        | 99         |
|            |                                  | <b>ИТОГО:</b> | <b>22</b> | <b>19,4</b> | <b>80,6</b> | <b>605</b> |

|               |             |             |              |            |
|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>34,2</b> | <b>27,9</b> | <b>106,4</b> | <b>833</b> |
|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|

Завтрак

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------|
|                |                                                                            |                    | Б                    | Ж           | У           |                           |
| 97/04          | Сыр (порциями)                                                             | 10                 | 0,2                  | 2,8         | 0           | 34                        |
| ТТК № 44       | Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 150/5              | 3,8                  | 9,7         | 20,9        | 172                       |
| 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>7,3</b>           | <b>13,4</b> | <b>57,9</b> | <b>374</b>                |

Обед

|                    |                                                         |               |             |           |             |            |
|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 67/11;<br>ТТК № 99 | Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным | 200/11        | 3,2         | 4,3       | 8           | 85         |
| ТТК № 124          | Сиченики из птицы запеченные (из филе)                  | 90            | 13,5        | 12,7      | 7           | 215        |
| 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                                           | 54            | 3,3         | 0,9       | 23,7        | 118        |
|                    |                                                         | <b>ИТОГО:</b> | <b>23,7</b> | <b>22</b> | <b>77,2</b> | <b>623</b> |

|               |           |             |              |            |
|---------------|-----------|-------------|--------------|------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>31</b> | <b>35,4</b> | <b>135,1</b> | <b>997</b> |
|---------------|-----------|-------------|--------------|------------|

Завтрак

| №<br>рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                                                | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества (г) |             |             | Эн.<br>Ценность<br>(ккал) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------------|-------------|---------------------------|
|                |                                                                               |                    | Б                    | Ж           | У           |                           |
| ТТК № 44       | Каша домашняя молочная "Геркулес" с маслом сливочным (на смеси молока и воды) | 200/7              | 7                    | 11          | 28,4        | 246                       |
| 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>10</b>            | <b>11,8</b> | <b>63,2</b> | <b>403</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) | 90            | 12,7      | 12,6        | 16,3        | 235        |
| 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>20</b> | <b>19,7</b> | <b>89,6</b> | <b>622</b> |

|               |           |             |              |             |
|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|
| <b>ВСЕГО:</b> | <b>30</b> | <b>31,5</b> | <b>152,8</b> | <b>1025</b> |
|---------------|-----------|-------------|--------------|-------------|

Заказчик: Директор



МОУ СШ №14 "Зеленый шум"  
(наименование общеобразовательного учреждения)

И.В. Багрова  
(расшифровка подписи)

Исполнитель: ООО "МАРГО"



Директор

/М.В.Лашенова/