СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 3

(наименование образовательного учреждения)

_____/М.Т. Трубенкова

(подпись) (расшифровка подписи)

"01" сентября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

_____/М.В.Лащенова/

"01" сентября 2026 г.

Основное двухнедельное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше (5-11 классы), детей из малоимущих семей, детей из многодетных семей и детей, состоящих на учёте у фтизиатра, обучающихся в муниципальном общеобразовательном учреждении

(горячий завтрак)

(стоимость каждого варианта 123-97 руб)

Согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (п.11) Изготовление продукции производится по технологическим документам, в том числе технологическим картам, технико-технологическим картам, разработанным и утвержденным руководителем организации или уполномоченным им лицом. Наименования блюд и кулинарных изделий, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических документах.

Меню разработано в соответствии с допустимыми отклонениями от химического состава (±5%), при этом средний показатель за неделю соответствует норме 20-25% (п.59, Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 3). Объемы порций и суммарные объемы блюд соответствуют возрастной группе (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26, таблица 1 и 3).

Используемые Сборники 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.

ДЕНЬ 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник со сметаной	100/20	10,9	10,5	18,9	234
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая с маслом сливочным (на молоке)	200/10	5	9,6	27	192
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	54	3,3	0,9	23,7	118
		ИТОГО:	**19,5**	**21**	**84,8**	**604**
	Суммарный объем завтрака:	**591**				

ДЕНЬ 2

ТТК № 215	Жаркое из филе птицы с овощами	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
		ИТОГО:	**19,9**	**20,3**	**83,6**	**583**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

ДЕНЬ 3

ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (филе минтая)	120	11,5	5,7	12	151
ТТК № 52	Каша "Петровская" рисовая	180	4,7	13	25,8	225
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	52	3,2	0,9	22,8	114
		ИТОГО:	**19,6**	**19,6**	**75,6**	**548**
	Суммарный объем завтрака:	**552**				

ДЕНЬ 4

ТТК № 50	Гуляш из птицы (филе, соус томатный)	160	9,8	11,5	4,2	134
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	54	3,3	0,9	23,7	118
		ИТОГО:				

ДЕНЬ 5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
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
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	53	3,2	0,9	23,3	117
		ИТОГО:	**20,1**	**20,1**	**85,5**	**607**
	Суммарный объем завтрака:	**560**				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:		19,74	20,36	81,68	588,60
Норма	20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680

ДЕНЬ 6

ТТК № 202	Суфле творожное со сметаной	100/20	10,4	9,5	14,3	220
ТТК № 37	Каша жидкая молочная «Дружба» с маслом сливочным (на молоке)	200/14	5,8	9,6	28	190
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	56	3,5	1	24,6	123
		ИТОГО:	**20**	**20,1**	**82,1**	**593**
	Суммарный объем завтрака:	**597**				

ДЕНЬ 7

ТТК № 215	Жаркое из филе птицы с овощами	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
		ИТОГО:	**19,9**	**20,3**	**83,6**	**583**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

ДЕНЬ 8

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	254
639-III/04	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	**18,6**	**20,5**	**96,7**	**617**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

ДЕНЬ 9

97/04	Сыр (порциями)	18	2,7	3,3	0	41
ТТК № 217 № 601-III/04	Бефстроганов из филе птицы (соус сметанный с томатом)	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	47	2,9	0,8	20,2	103
		ИТОГО:	**19,4**	**20,6**	**74,3**	**594**
	Суммарный объем завтрака:	**565**				

ДЕНЬ 10

ТТК № 216	Зразы ленивые из филе птицы по-белорусски	120	12,4	13,4	19,5	253
336/12	Капуста тушеная (из свежей белокочанной капусты)	180	3,7	5,7	16,9	135
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
		ИТОГО:	**19,5**	**20**	**73,6**	**558**
	Суммарный объем завтрака:	**557**				

Итого средний % пищевой ценности за неделю:		19,48	20,3	82,06	589
Норма	20-25%:	18 - 22,5	18,4 - 23	76,6 - 96	544 - 680