СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 17

(наименование образовательного учреждения)

О.А.Олейникова

(подпись) (расшифровка подписи)

"15" мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "МАРГО"

/М.В.Лащенова/

"15" мая 2026 г.

Основное двухнедельное меню для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении (трехразовое питание)

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.
5. 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 (±5%), при этом средний показатель за весь период соответствует норме (п. 8.1.2.3., Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)). Суммарные объемы блюд соответствуют возрастным группам (Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (таблица 3)).

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период оздоровления в каникулярные дни нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

ДЕНЬ 1

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 126	Каша жидкая молочная "Рябчик" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	8,8	16,4	34,2	304
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**25,1**	**36,1**	**77,4**	**721**
	Суммарный объем завтрака:	**570**				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/16/20	5	10,3	10,6	144
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**34,6**	**35,9**	**152,3**	**1069**
	Суммарный объем обеда:	**986**				

Полдник

	Фрукты свежие	252	1	0	21,6	110
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
		ИТОГО:	**5,6**	**7,4**	**83,4**	**422**
	Суммарный объем полдника:	**502**				

ВСЕГО:	**65,3**	**79,4**	**313,1**	**2212**

ДЕНЬ 2

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 140	Творожник	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшеничная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	15,6	35,2	268
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**26,6**	**29,1**	**95,7**	**715**
	Суммарный объем завтрака:	**577**				

Обед

81/11;ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/15	8	6,4	16,2	151
ТТК № 120	Зразы ленивые из филе птицы	120	16,8	16,9	18	296
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**36**	**32,2**	**141,1**	**994**
	Суммарный объем обеда:	**965**				

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 9	Булочка школьная	50	3,8	7,6	30,4	197
		ИТОГО:	**4,9**	**7,6**	**65,5**	**358**
	Суммарный объем полдника:	**484**				

ВСЕГО:	**67,5**	**68,9**	**302,3**	**2067**

ДЕНЬ 3

Завтрак

3\11	Бутерброд с сыром	10\30	4,9	2,8	13,2	102
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	55	3,4	1	24,2	121
		ИТОГО:	**25,4**	**25,5**	**101,2**	**723**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

Обед

ТТК № 46; ТТК № 99	Суп картофельный с овощами с филе птицы отварным	250/16	2,7	7,7	13	133
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	100	16,1	15,1	15,1	262
512-III/04	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,4	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**30,7**	**31,5**	**150,2**	**1006**
	Суммарный объем обеда:	**946**				

Полдник

	Фрукты свежие	234	0,9	0	20,1	103
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 758/04	Пирожок любимый печеный с фаршем из свежей капусты	100	6,7	6,1	35,4	226
		ИТОГО:	**7,8**	**6,1**	**70,5**	**387**
	Суммарный объем полдника:	**534**				

ВСЕГО:	**63,9**	**63,1**	**321,9**	**2116**

ДЕНЬ 4

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшенная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	**24,8**	**27,2**	**78,1**	**731**
	Суммарный объем завтрака:	**560**				

Обед

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/10	4,8	8,4	13,3	142
ТТК № 163; 601-III/04	Митболы по-русски (филе птицы + говядина) в соусе сметанном с томатом	135	15,1	13	13,6	256
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,3	42,3	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**33,8**	**30,2**	**146,9**	**1009**
	Суммарный объем обеда:	**990**				

Полдник

	Фрукты свежие	236	0,9	0	20,3	103
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
		ИТОГО:	**10,4**	**9,7**	**50,3**	**316**
	Суммарный объем полдника:	**486**				

ВСЕГО:	**69**	**67,1**	**275,3**	**2056**
---	---	---	---	---

ДЕНЬ 5

Завтрак

ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная рисовая (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	5,3	11,6	28,4	258
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
		ИТОГО:	**23,8**	**24,9**	**84,3**	**681**
	Суммарный объем завтрака:	**560**				

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/10	4,2	3,8	9,3	116
ТТК № 176	Голубцы ленивые домашние (мясо птицы + мясо говядины) без соуса	100	9,7	12,9	9	196
ТТК № 180	Картофельное рагу с овощами	180	8,8	16,7	22	245
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**30,3**	**34,9**	**118**	**904**
	Суммарный объем обеда:	**940**				

Полдник

	Фрукты свежие	216	0,8	0	18,5	95
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК №№ 12; 15	Ватрушка с фаршем из сыра	75	10,9	5,3	37,9	245
		ИТОГО:	**11,9**	**5,3**	**71,4**	**398**
	Суммарный объем полдника:	**491**				

ВСЕГО:	**66**	**65,1**	**273,7**	**1983**

Итого средний % пищевой ценности за вторую неделю:	66,34	68,72	297,26	2086,80

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Согласно п.8.1.2.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20: На период летнего отдыха и оздоровления нормы питания, включая калорийность суточного рациона, должны быть увеличены **не менее чем на 10%** в день на каждого человека.

ДЕНЬ 6

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 22	Омлет оригинальный с сыром	100	12,4	18,6	1,8	227
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**23,7**	**32,9**	**72**	**683**
	Суммарный объем завтрака:	**570**				

Обед

57/11; ТТК № 99	Борщ со свежей капустой и картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/25	5,2	11,4	13,8	174
ТТК № 24	Фрикадельки из птицы тушеные с овощами (из филе)	120	15,7	16,8	21,7	314
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**34,8**	**37,1**	**144,9**	**1099**
	Суммарный объем обеда:	**990**				

Полдник

	Фрукты свежие	250	1	0	21,5	110
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 56	Булочка с посыпкой	50	4,6	7,4	28	194
		ИТОГО:	**5,6**	**7,4**	**83,3**	**422**
	Суммарный объем полдника:	**500**				

ВСЕГО:	**64,1**	**77,4**	**300,2**	**2204**

ДЕНЬ 7

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 7	Творожный пирог	80	7,6	15	23	257
ТТК № 44	Каша домашняя молочная пшенная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,7	12,4	29	270
693/04	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**23,9**	**33,5**	**110,9**	**849**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

Обед

82/11; ТТК № 99	Суп картофельный с вермишелью с филе птицы отварным	250/25	6,8	5	9,3	133
ТТК № 69	Котлетка из птицы запеченная (из филе)	120	19,3	18,1	18,1	314
514-III / 04	Бобовые отварные (горох)	180	12,4	11,3	40,1	306
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	120	1	0	4,5	18
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	50	3,1	0,9	22	110
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**45,7**	**35,7**	**141,5**	**1081**
	Суммарный объем обеда:	**985**				

Полдник

	Фрукты свежие	260	1	0	22,3	114
ТТК № 171	Напиток витаминный из шиповника	200	0,8	0,2	15	60
ТТК № 11	Плюшка Новомосковская	50	3,5	6,9	27,1	187
		ИТОГО:	**5,3**	**7,1**	**64,4**	**361**
	Суммарный объем полдника:	**510**				

ВСЕГО:	**74,9**	**76,3**	**316,8**	**2291**

ДЕНЬ 8

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1\11	Бутерброд с маслом	10\30	2,5	7,6	14,6	136
337/04	Яйцо вареное	1шт. (45г)	5,7	5,1	0,3	70
ТТК № 44	Каша домашняя молочная манная (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,5	11,6	31	240
692/04	Кофейный напиток	200	4	3,6	25,2	152
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**22,4**	**29**	**97,5**	**730**
	Суммарный объем завтрака:	**555**				

Обед

80/11; ТТК № 99	Суп картофельный с рисом с филе птицы отварным	250/25	6,2	4,7	14,5	117
ТТК № 186	Котлета рыбная с яйцом (минтай потрошеный обезглавленный)	100	12,2	11,6	14	214
518-III/04	Картофель отварной	180	3,6	7,4	29,2	200
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**29,6**	**25,2**	**135,4**	**878**
	Суммарный объем обеда:	**955**				

Полдник

	Фрукты свежие	195	0,8	0	16,7	86
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 15; 764-III/-04	Ватрушка с фаршем творожным	75	10,2	13,6	32,5	263
		ИТОГО:	**11,2**	**13,6**	**64,2**	**407**
	Суммарный объем полдника:	**470**				

ВСЕГО:	**63,2**	**67,8**	**297,1**	**2015**

ДЕНЬ 9

Завтрак

ТТК № 8	Омлет традиционный	100	10	10,3	1,9	199
ТТК № 37	Каша молочная жидкая "Дружба" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	6,2	12	28,8	266
686/04	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
		ИТОГО:	**20,2**	**23,4**	**72,3**	**657**
	Суммарный объем завтрака:	**577**				

Обед

67/11; ТТК № 99	Щи из свежей капусты с картофелем с филе птицы отварным, со сметаной	250/15/20	4,9	10,2	10,6	143
ТТК № 178	Котлета Волжская из мяса птицы с сыром (из филе)	100	18,9	20	28,1	344
516-III/04	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,4	31,7	264
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**37,7**	**39,1**	**148,1**	**1098**
	Суммарный объем обеда:	**965**				

Полдник

	Фрукты свежие	252	1	0	21,6	111
ТТК № 72	Кисель фруктовый	200	0	0	33,8	118
ТТК № 181	Пирог «Зебра»	50	8,7	9,5	15	153
		ИТОГО:	**9,7**	**9,5**	**70,4**	**382**
	Суммарный объем полдника:	**502**				

ВСЕГО:	**67,6**	**72**	**290,8**	**2137**

ДЕНЬ 10

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ТТК № 48	Творожные сырники	100	15,2	12,4	18,9	255
ТТК № 44	Каша домашняя молочная "Геркулес" (смесь молока с водой) с маслом сливочным	200/10	7,4	13,2	28,8	266
685/04	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
ТТК № 21	Хлеб домашний	40	2,4	0,7	17,6	88
		ИТОГО:	**25,2**	**26,3**	**80,3**	**667**
	Суммарный объем завтрака:	**550**				

Обед

81/11;ТТК № 99	Суп картофельный с горохом с филе птицы отварным	250/16	8	6,5	16,3	152
ТТК № 124	Сиченики из птицы запеченные (из филе)	100	15	14,2	7,8	239
216/04	Картофель тушеный	180	3,7	11,5	33,3	217
т.24/96	Огурцы свежие (порционно)	100	0,8	0	3,8	15
376/11	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
ТТК № 21	Хлеб домашний	60	3,7	1,1	26,4	132
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	76
		ИТОГО:	**34,3**	**33,7**	**135,1**	**955**
	Суммарный объем обеда:	**946**				

Полдник

	Фрукты свежие	243	1	0	20,9	107
ТТК № 162	Чай каркадэ	200	0,2	0	15	58
ТТК № 16; 16/1; 763/04	Пирожок любимый печеный с фаршем рисовым с яйцом	100	7,2	8,7	41,8	277
		ИТОГО:	**8,4**	**8,7**	**77,7**	**442**
	Суммарный объем полдника:	**543**				

ВСЕГО:	**67,9**	**68,7**	**293,1**	**2064**
Итого средний % пищевой ценности за первую неделю:	67,54	72,44	299,60	2142,20

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (приложение № 10, таблица 1 и 3), потребность в пищевых веществах и энергии при трехразовом питании должна составлять (65 - 75%) от суточного рациона:

	Б, г	Ж, г	У, г	К, ккал
7 - 11 лет:	50 - 58	51 - 59	217 - 251	1528 - 1763
12 лет и старше:	58 - 68	60 - 69	249 - 287	1768 - 2040

Расчет пищевых продуктов, используемых для приготовления блюд и напитков для детей и подростков различного возраста, с дневным пребыванием в оздоровительном лагере в муниципальном образовательном учреждении по основному двухнедельному меню (трехразовое питание)

Наименование пищевых продуктов	Среднесуточная норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 7) (таблица № 2)		Фактическое выполнение по меню для детей различного возраста НЕТТО (г, мг)
	Итого за сутки		
	7-11 лет	12 лет и старше	
Хлеб ржаной	80	120	40
Хлеб пшеничный	150	200	148,8
Мука пшеничная	15	20	39,7
Крупы, бобовые	45	50	52,2
Макаронные изделия	15	20	26,4
Картофель	187	187	108,6
Овощи свежие, зелень	280	320	193,9
Фрукты (плоды) свежие	185	185	238,8
Фрукты (плоды) сухие	15	20	23,2
Соки	200	200	0
Мясо 1 кат.	70	78	5,42 +45,9=51,32 г (замена филе птицы на говядину Прилож.11)
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40	0
Птица (цыплята-бройлеры потрошеные 1 кат.)	35	53	126,9 - 73,9 г (для замены на говядину)
Рыба-филе	58	77	6,3
Молоко	300	350	146,2
Кисломолочные продукты	150	180	0
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60	33
Сыр	10	15	7
Сметана	10	10	9,9
Масло сливочное	30	35	23,8
Масло растительное	15	18	11,1
Яйцо, шт.	1 шт	1 шт (40 г)	47,8 г (1,2 шт.)
Сахар	30	35	62,7
Кондитерские изделия	10	15	0
Чай	1	2	1,1
Какао-порошок	1	1,2	0,92
Кофейный напиток	2	2	1,6
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3	0,83
Крахмал	3	4	3,2
Соль	3	5	3,5
Специи	2	2	0

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используется соль пищевая йодированная.
Согласно таблицы замены (Приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) **излишки цыпленка-бройлера в количестве 73,9 г (из них 44,52 г - филе птицы), переведены в мясо говядины (45,9 г).**