



Согласовано  
Директор

зав 5-11.



Утверждаю  
Директор ООО "СОП"  
Евстигнева С.А.



**Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в образовательных учреждениях**  
**Вид меню: Горячий завтрак для учащихся 5-11 классов**

Стоимость комплекса - 98,70 руб.

ДАТА с 19.01.2026

| № п/п                              | День недели /Блюдо   | Номер рецептуры                    | Выход одного блюда, г. | Энерг. цен. (Ккал) | Пищевые вещества, (г.) |              |             |
|------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------|--------------------|------------------------|--------------|-------------|
|                                    |  |                                    |                        |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы    |
| <b>1-я неделя / 1. понедельник</b> |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Котлеты Любительские с соусом красным основным                       | ТТК №286, ТТК №362                 | 110                    | 211                | 12                     | 11           | 13          |
| 2                                  | Каша гречневая вязкая  | ТТК №302С                          | 180                    | 189                | 5                      | 7            | 27          |
| 3                                  | Чай с сахаром  | №685 сб. 2004г.                    | 215                    | 57                 | 0                      | 0            | 15          |
| 4                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 30                     | 60                 | 2                      | 0            | 12          |
| 5                                  | Печенье Школьная шпиргалочка, 1 шт                                   |                                    | 50                     | 219                | 4                      | 8            | 33          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>585</b>             | <b>736</b>         | <b>23</b>              | <b>26</b>    | <b>100</b>  |
| <b>1-я неделя / 2. вторник</b>     |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Плов из филе цыплят с доп.гарниром овощи свежие порционно            | №492 сб.2004, табл.24 сб.1996      | 280                    | 404                | 17                     | 16           | 54          |
| 2                                  | Чай полусладкий  | ТТК №512С                          | 210                    | 40                 | 0                      | 0            | 10          |
| 3                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 35                     | 70                 | 2                      | 0            | 14          |
| 4                                  | Булочка Маковка<br><i>или Кекс д/дет питания, 1 шт</i>               | ТТК №14                            | 65<br>28               | 244                | 5                      | 9            | 35          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>590/553</b>         | <b>758</b>         | <b>24</b>              | <b>25</b>    | <b>113</b>  |
| <b>1-я неделя / 3. среда</b>       |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Фрикасе  | №290 сб.2017                       | 100                    | 173                | 12                     | 14           | 0           |
| 2                                  | Макаронные изделия отварные с кукурузой консервированной припущенной | ТТК №307С, ТТК №602С               | 210                    | 322                | 9                      | 7            | 61          |
| 3                                  | Напиток из шиповника с апельсином                                    | ТТК №501С                          | 200                    | 66                 | 0                      | 0            | 17          |
| 4                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 40                     | 70                 | 2                      | 0            | 14          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>550</b>             | <b>631</b>         | <b>23,84</b>           | <b>21,24</b> | <b>92,2</b> |
| <b>1-я неделя / 4. четверг</b>     |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Картофель тушеный с мясом говядины рубленным                         | ТТК №102С                          | 220                    | 272                | 14                     | 15           | 20          |
| 2                                  | Чай с сахаром  | №685 сб. 2004г.                    | 215                    | 57                 | 0                      | 0            | 15          |
| 3                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 40                     | 80                 | 3                      | 0            | 16          |
| 4                                  | Рогалик с курагой<br><i>или Пряники 2 шт</i>                         | ТТК №42                            | 85<br>78               | 272                | 6                      | 6            | 48          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>560/553</b>         | <b>681</b>         | <b>22</b>              | <b>21</b>    | <b>100</b>  |
| <b>1-я неделя / 5.пятница</b>      |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Котлеты Крепыш с соусом красным основным                             | ТТК №336, ТТК №362                 | 105                    | 237                | 13                     | 15           | 12          |
| 2                                  | Каша гречневая вязкая с доп гарниром овощи соленые огурцы порционно  | ТТК №302С, сб.рец. 1996г. Табл.№24 | 190                    | 195                | 6                      | 7            | 28          |
| 3                                  | Чай полусладкий  | ТТК №512С                          | 210                    | 40                 | 0                      | 0            | 10          |
| 4                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 30                     | 60                 | 2                      | 0            | 12          |
| 5                                  | Вафли Молочные, 1 шт   |                                    | 30                     | 158                | 1                      | 9            | 17          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>565</b>             | <b>532</b>         | <b>21</b>              | <b>22</b>    | <b>62</b>   |
| <b>1-я неделя / 6.суббота</b>      |  |                                    |                        |                    |                        |              |             |
| 1                                  | Сосиски для детского питания отварные с овощами свежими              | №413 сб.2004, табл.№24 сб.1996     | 115                    | 100                | 6                      | 8            | 2           |
| 2                                  | Макаронные изделия отварные  | ТТК №307С                          | 200                    | 281                | 7                      | 7            | 47          |
| 3                                  | Чай с сахаром и лимоном  | №686 сб.2004                       | 222                    | 59                 | 0                      | 0            | 15          |
| 4                                  | Хлеб/Батон (порциями)  | №1 сб.2004/ТТК №27                 | 30                     | 60                 | 2                      | 0            | 12          |
| 5                                  | Печенье бисквитное, 1 шт   |                                    | 28                     | 123                | 1                      | 5            | 18          |
|                                    | <b>Итого</b>   |                                    | <b>595</b>             | <b>623</b>         | <b>17</b>              | <b>19</b>    | <b>95</b>   |

|                                   |   |                                      |            |            |           |           |           |
|-----------------------------------|---|--------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>2-я неделя / 1.понедельник</b> |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Биточки Дружба с соусом красным основным                          | ТТК №955, ТТК №962                   | 110        | 229        | 12        | 14        | 13        |
| 2                                 | Рис отварной с овощным миксом                                     | ТТК №300С                            | 200        | 264        | 5         | 8         | 43        |
| 3                                 | Чай с сахаром и лимоном   | №686 сб.2004                         | 220        | 58         | 0         | 0         | 15        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 35         | 70         | 2         | 0         | 14        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>565</b> | <b>621</b> | <b>19</b> | <b>22</b> | <b>86</b> |
| <b>2-я неделя / 2. вторник</b>    |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Гуляш из филе птицы   | №437 сб.2004                         | 100        | 211        | 13        | 16        | 4         |
| 2                                 | Макаронные изделия отварные с доп гарниром овощи свежие порционно | ТТК №307С, табл.№24 сб.1996          | 220        | 234        | 7         | 6         | 40        |
| 3                                 | Напиток витаминный  | ТТК №505С                            | 200        | 78         | 0         | 0         | 19        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 30         | 60         | 2         | 0         | 12        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>550</b> | <b>583</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>75</b> |
| <b>2-я неделя / 3. среда</b>      |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Цыплята отварные (голень)   | ТТК №287                             | 110        | 275        | 23        | 17        | 4         |
| 2                                 | Каша гречневая вязкая с доп гарниром сыр твердый порционно        | ТТК №302С, сб.рец. 2004г. №97        | 190        | 223        | 8         | 9         | 27        |
| 3                                 | Чай с сахаром и лимоном   | №686 сб.2004                         | 220        | 58         | 0         | 0         | 15        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 40         | 80         | 3         | 0         | 16        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>560</b> | <b>636</b> | <b>34</b> | <b>26</b> | <b>63</b> |
| <b>2-я неделя / 4. четверг</b>    |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Рыба (филе) припущенная со сметанным соусом                       | №371 сб. 2004г.                      | 100        | 79         | 10        | 3         | 5         |
| 2                                 | Рис отварной с доп гарниром овощи свежие порционно                | ТТК №309С, сб.рец. 1996г., табл. №24 | 220        | 260        | 5         | 7         | 42        |
| 3                                 | Чай с сахаром с лимоном   | №686 сб.2004                         | 220        | 59         | 0         | 0         | 15        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 35         | 70         | 2         | 0         | 14        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>575</b> | <b>468</b> | <b>17</b> | <b>11</b> | <b>76</b> |
| <b>2-я неделя / 5. пятница</b>    |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Капуста квашенная   | сб. рец. 2002г. Табл. №81            | 100        | 83         | 2         | 5         | 8         |
| 2                                 | Пюре картофельное с котлетой Любительской                         | ТТК №308С, ТТК №286                  | 230        | 341        | 15        | 16        | 31        |
| 3                                 | Чай полусладкий   | ТТК №512С                            | 210        | 40         | 0         | 0         | 10        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 30         | 60         | 2         | 0         | 12        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>570</b> | <b>441</b> | <b>17</b> | <b>16</b> | <b>53</b> |
| <b>2-я неделя / 6. суббота</b>    |   |                                      |            |            |           |           |           |
| 1                                 | Сосиски для детского питания отварные с овощами свежими           | №413 сб.2004, табл.№24 сб.1996       | 105        | 99         | 6         | 8         | 1         |
| 2                                 | Каша гречневая вязкая   | ТТК №302С                            | 180        | 189        | 5         | 7         | 27        |
| 3                                 | Чай с сахаром и лимоном   | ТТК №686 сб. 2004                    | 222        | 59         | 0         | 0         | 15        |
| 4                                 | Хлеб/Батон (порциями)   | №1 сб.2004/ТТК №27                   | 30         | 60         | 2         | 0         | 12        |
| 5                                 | Мини рулет, 1 шт.   |                                      | 35         | 154        | 1         | 7         | 22        |
| <b>Итого</b>                      |   |                                      | <b>572</b> | <b>561</b> | <b>15</b> | <b>21</b> | <b>77</b> |

| ОБЩИЕ ИТОГИ ПО ЦИКЛИЧЕСКОМУ МЕНЮ |           | Эн.цен | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------------------------|-----------|--------|-------|------|----------|
| ВСЕГО                            | 6837/6793 | 7271   | 256   | 254  | 993      |

Заведующий производством

*А.И. Антонова Т.В.*