Приложение 8 к
СанПиН
2.3/2.4.4282-26

Согласовано: и.о. директора МКОУ Бударинская СШ

Старынина М.В.

"_" _____ 2026 г.

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

" " 2026г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше

Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше Рацион: школы	Неделя 1- я								
						День: Понедельник			
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Гор.блюдо	ТТК 231	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200		217,03	6,8	7,8	35,06
	Закуска	ТТК 65	Бутерброд с маслом (батон) и сыром	40/10/15		146	6,6	8,2	8,2
	Фрукты	ТТК 82	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150		47	0,4	0,4	9,8
	Гор.напиток	ТТК 457	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				665	127,66	575,53	16,3	16,8	82,75
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Гор.блюдо	ТТК 231	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250		271,28	8,5	9,75	43,82
	Закуска	ТТК 65	Бутерброд с маслом (батон) и сыром	60/20/20		216	8,5	10,2	12,3
	Фрукты	ТТК 82	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150		47	0,4	0,4	9,8
	Гор.напиток	ТТК 457	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				750	127,66	699,78	19,9	20,75	95,61
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,03	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,03	9,5	46,7

Неделя 1-я **День: Вторник**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 1	Гречка по – купечески из отварной птицы	250		275	13,6	14,5	32,01
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	60		8,0	0,6	0,0	1,4
	Десерт	ТТК 14	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущеным молоком	70		133	1,4	1,05	18,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	581,5	18,1	15,95	81,39
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Гор.блюдо	ТТК 1	Гречка по – купечески из отварной птицы	300		330	16,32	17,4	39,66
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	100		13,3	1	0,0	2,33
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
	Десерт	ТТК 14	ПФ Блин с начинкой (клубника, малина, вишня, абрикос)	70		133	1,4	1,05	18,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				720	127,66	641,8	21,22	18,85	89,88
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 7-11 лет				300		304,8	11,8	11,4	42,3
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300		304,8	11,8	11,4	42,3

Неделя 1-я **День: Среда**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 375	Плов из отварной птицы	250		321,5	9,6	13	36,66
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	60		8,0	0,6	0,0	1,4
	Гор.напиток	ТТК 462	Какао с молоком	200		94	4,07	3,54	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				560	127,66	529	16,64	16,94	67,75
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 375	Плов из отварной птицы	300		385,8	9,6	13,8	39,7
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	100		13,3	1	0,0	2,33
	Гор.напиток	ТТК 462	Какао с молоком	200		94	4,07	3,54	15,2

	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				650	127,66	598,6	17,04.	17,74	71,72
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 276	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		286,9	11,8	9,6	48,9
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		286,9	11,8	9,6	48,9

Неделя 1-я **День: Четверг**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 307	Блюдо из рыбы (рыба, тушеная в томате с овощами или котлеты рыбные в томатном соусе)	100/50		232,3	10,5	10,7	9,5
	Гарнир	ТТК 377	Картофельное пюре	150		151,4	3,04	6,03	36,4
	Закуска	ТТК 148	Овощи свежие (порция) морковь, огурец, помидор, капуста белокачаная	60		10	0,6	0,1	11,7
	Гор.напиток	ТТК 376	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200		50	0,6	0,1	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				550	127,66	549,2	17,11	17,33	83,59
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 307	Блюдо из рыбы (рыба, тушеная в томате с овощами или котлеты рыбные в томатном соусе)	100/50		232,3	10,5	10,7	9,5
	Гарнир	ТТК 377	Картофельное пюре	200		201,86	4,2	8,04	48,54
	Закуска	ТТК 148	Овощи свежие (порция) морковь, огурец, помидор, капуста белокачаная	100		12,5	0,75	1,25	2,12
	Гор.напиток	ТТК 376	Чай зеленый с сахаром и лимоном	200		50	0,6	0,1	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				600	127,66	602,16	18,42	20,49	86,15
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,03	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,03	9,5	46,7

Неделя 1-я **День: Пятница**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы

Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 279	ПФ Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100/50		122	9,7	10,2	9,5
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		163,29	3,7	5,7	28,2
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80		55,21	0,9	0,1	5,7
	Гор.напиток	ТТК 460	Чай с молоком	200		89	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	535	18,27	17,7	69,39
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 279	ПФ Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100/50		122	9,7	10,2	9,5
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	200		217,72	4,19	6,2	32
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80		69,01	0,9	3,05	5,7
	Гор.напиток	ТТК 460	Чай с молоком	200		89	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				680	127,66	603,23	18,76	21,15	73,19
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 7-11 лет				300		304,8	11,8	11,4	42,3
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300		304,8	11,8	11,4	42,3

Неделя 2-я **День: Понедельник**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 229	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	200		203,8	5,71	3,81	27,76
	десерт	ТТК 155	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущеным молоком	70/10		217,08	10,1	12,1	27,36
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86	3,5	2,6	10,1
	Хлеб	ТТК 573	Батон	50		52,75	1,18	0,2	12,07
Итого за завтрак 7-11 лет				530	127,66	559,63	18,99	18,71	77,29
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 229	Каша «Дружба» (из риса и пшена)	250		254,75	7,14	4,77	34,7
	Десерт	ТТК 155	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущеным молоком	70/10		217,08	10,1	12,1	27,36
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86	3,5	2,6	10,1
	Хлеб	ТТК 573	Батон	50		52,75	1,18	0,2	12,07
Итого за завтрак 12 лет и старше				580	127,66	610,58	20,42	19,67	84,23

лдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 276	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Неделя 2-я				**День: Вторник**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 9	ПФ Гречаники из мяса птицы с соусом томатным	100/50		190,2	10,3	9,6	13,1
	Гарнир	ТТК 377	Картофельное пюре	150		151,4	3,04	6,03	36,4
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80		24,4	0,9	3,05	3,56
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	531,5	16,97	19,1	82,75
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 9	ПФ Гречаники из мяса птицы с соусом томатным	100/50		190,2	10,3	9,6	13,1
	Гарнир	ТТК 377	Картофельное пюре	200		201,86	3,04	8,04	48,54
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	100		32,2	1,13	3,82	4,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,02	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				700	127,66	589,76	16,97	21,88	95,83
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,3	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,3	9,5	46,7
Неделя 2-я				**День: Среда**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 327	Гуляш из мяса птицы	100		165	9,3	12	15,78
	Гарнир	ТТК 206	Каша гречневая рассыпчатая	150		135,4	5,2	4,03	36,4
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	60		8,0	0,6	0,0	1,4
	Гор.напиток	ТТК 460	Чайный напиток с сахаром, лимоном и шиповником	200		64	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				560	127,66	477,9	19,07	17,73	79,57
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы

Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 327	Гуляш из мяса птицы	120		198	11,6	14,48	16,2
	Гарнир	ТТК 206	Каша гречневая рассыпчатая	180		162	6,4	4,84	43,68
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	100		13,3	1	0,0	2,33
	Гор.напиток	ТТК 460	Чайный напиток с сахаром, лимоном и шиповником	200		64	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше лет				650	127,66	542,8	22,97	21,02	88,2
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 7-11 лет				300		304,8	11,8	11,4	42,3
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300		304,8	11,8	11,4	42,3
Неделя 2-я				**День: Четверг**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 279	Голубцы ленивые (говядина) в томатном соусе	100/50		220	11,5	12,5	13,5
	Гарнир	ТТК 224	Рис отварной с овощами	150		225,18	3,89	5,09	40,8
	Гор.напиток	ТТК 376	Чай с молоком	200		50	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				550	127,66	600,68	19,36	19,29	80,29
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 279	Голубцы ленивые (говядина) в томатном соусе	100/50		220	11,5	12,5	13,5
	Гарнир	ТТК 224	Рис отварной с овощами	180		270,22	4,67	6,11	48,34
	Гор.напиток	ТТК 376	Чай с молоком	200		50	1,6	1,3	11,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				580	127,66	645,72	20,14	20,31	87,79
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 276	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Неделя 2-я				**День: Пятница**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 259	Жаркое по-домашнему	280		388,0	15,62	19,32	39,8
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	60		8,0	0,6	0,0	1,4

	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром каркадэ	200		9,2	0,13	0,0	15,2
	Десерт	ТТК 14	ПФ Блин с начинкой (клубника, малина, вишня, абрикос)	70		133	1,4	1,05	18,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	247,7	17,52	17,55	83,19
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 259	Жаркое по-домашнему	280		338,0	15,62	19,32	39,8
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	100		8,0	1	0,0	1,4
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром каркадэ	200		9,2	0,13	0,0	15,2
	Десерт	ТТК 14	ПФ Блин с начинкой (клубника, малина, вишня, абрикос)	70		133	1,4	1,05	18,5
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				700	127,66	593,7	20,95	22,22	89,39
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,03	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,03	9,5	46,7

37,92