Согласовано: и.о. директора МКОУ Бударинская СШ

Старынина М.В.

"_" _____ 202€ г.

Приложение 8 к
СанПиН
2.3/2.4.4282-26

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

" " 2026 г.

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (завтраки) обучающихся

_____МКОУ Бударинская СШ_____

Возрастная группа 7-11 лет, осень-зима

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	123,97	575,53	16,3	16,8	82,75
	Неделя 1-я				День: Вторник				
Прием пищи	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос	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	0,6	0,0	1,4
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				560	123,97	448,5	16,7	14,9	63,1
	Неделя 1-я				День: Среда				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 211	Плов из отварной птицы	250		272,71	9,6	13	36,66
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	60		8	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	123,97	518,24	17,04	17,74	71,12

День: Четверг

Неделя 1-я

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	100/50		192,3	10,5	10,7	9,5
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		117,25	3,7	5,7	28,2
	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	123,97	465,05	17,17	16,9	63,69

День: Пятница

Неделя 1-я

Прием пищи	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос	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 377	Пюре картофельное	150		117,25	3,7	5,7	28,2
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80		45,21	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				480	123,97	478,96	18,27	17,7	69,39

День: Понедельник

Неделя 2-я

Прием пищи	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос	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 14	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущеным молоком	70		133	1,4	1,05	18,5
	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				520	123,97	475,55	10,29	8,71	68,43

День: Вторник

Неделя 2-я

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 279	Птица запеченная	100		190,2	10,3	9,6	13,1
	Гарнир	ТТК 304	Рис отварной	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	0,02	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				580	123,97	531,5	16,97	19,1	82,75

День: Среда

Неделя 2-я

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 327	Гуляш	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 консервированные порциями, капуста квашенная	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	123,97	477,9	19,07	17,73	79,57
Неделя 2-я				**День: Четверг**					
Прием пищи	Раздел	№	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 259	Жаркое по-домашнему	250		305,0	13,02	16,1	33,6
	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
Итого за завтрак 7-11 лет	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Прием пищи				560	123,97	427,7	16,12	16,5	64,69
Неделя 2-я				**День: Пятница**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 9	ПФ Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100/50		190,2	10,3	9,6	13,1
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150		163,29	3,7	5,7	28,2
	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	123,97	508,99	17,97	17	67,29