Приложение 8 к
СанПиН
2.3/2.4.4282-26

Согласовано: и.о. директора МКОУ Бударинская СШ

Старынина М.В.

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

"_" _____ 2026 г.

" " 2026г.

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

_____МКОУ Бударинская СШ_____

Возрастная группа 12 лет и старше, осень-зима

Возрастная группа 12 лет и старше Рацион: школы	Неделя 1- я				День: Понедельник				
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	12,30
	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	123,97	699,78	19,9	20,75	95,61
	Неделя 1-я				День: Вторник				
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
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				650	123,97	508,8	19,82	17,8	71,68
	Неделя 1-я				День: Среда				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 211	Плов из отварной птицы	300		305,44	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		70,2	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	123,97	494,44	17,04	17,74	71,72
	Неделя 1-я				День: Четверг				

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		192,3	10,5	10,7	9,5
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	200		156,34	4,19	6,2	32
	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	123,97	504,14	17,66	17,4	67,49

Неделя 1-я **День: Пятница**

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 377	Пюре картофельное	200		156,34	4,19	6,2	32
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80		45,21	0,9	3,05	5,7
	Гор.напиток	ТТК 460	Чай с молоком	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				680	123,97	493,05	18,76	21,15	73,19

Неделя 2-я **День: Понедельник**

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	123,97	610,58	20,42	19,67	84,23

Неделя 2-я **День: Вторник**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 279	Птица запеченная	100		190,2	10,3	9,6	13,1
	Гарнир	ТТК 304	Рис отварной	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				650	123,97	589,76	16,74	21,88	95,83

Неделя 2-я **День: Среда**

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	123,97	542,8	22,97	21,02	88,2
Неделя 2-я				**День: Четверг**					
Прием пищи				630	123,97	560,7	17,52	17,55	83,19
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
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				630	123,97	460,7	19,12	19,72	70,89
Неделя 2-я				**День: Пятница**					
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	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	200		217,72	4,19	6,2	32
	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	123,97	563,42	18,46	17,5	71,09