

Согласовано: директор МКОУ Новокиевской СШ

Г.А.Рубан

Приложение 8 к  
СанПиН  
2.3/2.4.3590-20

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

01.09.2026 г.

01.09.2026 г.

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

Возрастная группа 12 лет и старше, осень-зима

| Возрастная группа<br>12 лет и старше<br>Рацион: школы | Неделя 1-я    |               | День: Понедельник                                    |          |        |              |       |       |          |
|-------------------------------------------------------|---------------|---------------|------------------------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|-------|----------|
|                                                       | 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 сгущенным 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 каркаде                                | 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    |