

Согласовано: директор МКОУ Новокиевской СШ

Рубан Г.А.

2026 г.

Приложение 2 к

контракту от

29.05.2026 №15

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

2026 г.

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

Возрастная группа 7-11 лет, осень-зима

|                                                                 |               |                |                                                       |          |        |                  |       |       |          |                   |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-------------------------------------------------------|----------|--------|------------------|-------|-------|----------|-------------------|--|--|--|
| Возрастная группа 7-11 лет,<br>12 лет и старше<br>Рацион: школы |               | Неделя 1-я     |                                                       |          |        |                  |       |       |          | День: Понедельник |  |  |  |
| Прием пищи                                                      | Раздел        | №<br>рецептуры | Блюдо                                                 | Выход, г | Цена   | Калорийнос<br>ть | 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        | №<br>рецептуры | Блюдо                                                 | Выход, г | Цена   | Калорийнос<br>ть | 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 соленный 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        | №<br>рецептуры | Блюдо                                                 | Выход, г | Цена   | Калорийнос<br>ть | 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 соленный 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    |                   |  |  |  |

## 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) | 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    |

## Неделя 1-я

## День: Пятница

| Прием пищи                | Раздел        | №       | 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 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    |

## Неделя 2-я

## День: Понедельник

| Прием пищи                | Раздел        | №       | 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 14  | Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущенным 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    |

## Неделя 2-я

## День: Вторник

| 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    |

## 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                                              | 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 каркаде                              | 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    |