

Приложение 8 к
СанПиН
2.3/2.4.3590-20

Согласовано: И.о. директора

МКОУ Березовская СШ
Касаткин А.В.

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

" " 202 г.

202 г.

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

Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше, осень-зима

День: Понедельник											
Неделя 1-я		№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы		
Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше Рацион: школы Прием пищи	Раздел	ТТК 231	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200		217,03	6,8	7,8	35,06		
	Гор.блюдо	ТТК 65	Бутерброд с маслом (батон) и сыром	40/10/15		146	6,6	8,2	8,2		
	Закуска	ТТК 82	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150		47	0,4	0,4	9,8		
	Фрукты	ТТК 457	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2		
	Гор.напиток	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49		
Хлеб				665	123,97	575,53	16,3	16,8	82,75		
Итого за завтрак 7-11 лет											
Возрастная группа 12 лет и старше Прием пищи	Раздел	ТТК 231	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250		271,28	8,5	9,75	43,82		
	Гор.блюдо	ТТК 65	Бутерброд с маслом (батон) и сыром	60/20/20		216	8,5	10,2	12,мар		
	Закуска	ТТК 82	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150		47	0,4	0,4	9,8		
	Фрукты	ТТК 457	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2		
	Гор.напиток	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49		
Хлеб				750	123,97	699,78	19,9	20,75	95,61		
Итого за завтрак 12 лет и старше											
День: Вторник											
Неделя 1-я		№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы		
Прием пищи	Раздел	ТТК 1	Гречка по – купечески из отварной птицы	250		275	13,6	14,5	32,01		
	Горячее блюдо	ТТК 149	Овощи по сезону (помидор соленый или помидор свежий)	60		8	0,6	0,0	1,4		
	Закуска	ТТК 14	ПФ Блин с начинкой (клубника, малина, вишня, абрикос)	70		133	1,4	1,05	18,2		
	Десерт	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,	15,2		
	Гор.напиток	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49		
Хлеб											

7-11 лет	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	630	123,97	581,5	18,1	15,95	81,39
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	123,97	641,8	21,22	18,85	89,88
Неделя 1-я									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	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		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 7-11 лет				560	123,97	456,41	16,64	16,94	67,75
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	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									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	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		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
	Закуска	ТТК 148	Овощи свежие (порция) морковь, огурец, помидор, капуста квашенная	60		10	0,6	0,1	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 7-11 лет				610	123,97	475,05	17,77	17	65,81
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	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
	Закуска	ТТК 148	Овощи свежие (порция) морковь, огурец, помидор, капуста квашенная	100		12,5	0,75	1,25	2,12

Хлеб	Хлеб пшеничный	ТТК 573	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы
50				100/50	123,97	122	9,7	10,2	9,5
700				150		117,25	3,7	5,7	28,2
				80		45,21	0,9	0,1	5,7
				200		64	1,6	1,3	11,5
				50		105,5	2,37	0,4	14,49
				630	123,97	453,96	18,27	17,7	69,39
Итого за завтрак 7-11 лет				Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы
Прием пищи				100/50		122	9,7	10,2	9,5
Завтрак 12 лет и старше				200		156,34	4,19	6,2	32
				80		45,21	0,9	3,05	5,7
				200		64	1,6	1,3	11,5
				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									
Прием пищи				Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет				200		203,8	5,71	3,81	27,76
				70/10		217,08	10,1	12,1	27,36
				200		86	3,5	2,6	10,1
				50		52,75	1,18	0,2	12,07
Итого за завтрак 7-11 лет				530	123,97	559,63	18,99	18,71	77,29
Прием пищи				Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше				250		254,75	7,14	4,77	34,7
				70/10		217,08	10,1	12,1	27,36
				200		86	3,5	2,6	10,1
				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									
Прием пищи				Выход, г	Цена	Калорийно сть	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет				100/50		190,2	10,3	9,6	13,1

Итого за завтрак 7-11 лет Прием пищи	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	0,02	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50	105,5	2,37	0,4	14,49
				630	531,5	16,97	19,1	82,75
Завтрак 12 лет и старше	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы
	Горячее блюдо	ТТК 279	Голубцы ленивые (мясо птицы) в томатном соусе	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
Итого за завтрак 12 лет и старше	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50	105,5	2,37	0,4	14,49
				700	589,76	16,97	21,88	95,83
День: Среда								
Завтрак 7-11 лет	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы
	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
Итого за завтрак 7-11 лет Прием пищи	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50	105,5	2,37	0,4	14,49
				560	477,9	19,07	17,73	79,57
Завтрак 12 лет и старше	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы
	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
Итого за завтрак 12 лет и старше лет	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50	105,5	2,37	0,4	14,49
				650	542,8	22,97	21,02	88,2
День: Четверг								
Завтрак 7-11 лет	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	белки	жиры	углеводы
	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
	Десерт	ТТК 14	ПФ Блин с начинкой (клубника, малина, вишня, абрикос)	70	133	1,4	1,05	18,5
Итого за завтрак 7-11 лет Прием пищи	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50	105,5	2,37	0,4	14,49
				630	560,7	17,52	17,55	83,19

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
	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	123,97	593,7	20,95	22,22	89,39
Неделя 2-я									
День: Пятница									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос ть	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 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
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийнос ть	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 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