Согласовано: Ио директора

МКОУ Березовская СШ

_____ А.В. Касаткий

"__" _____ 202__ г.

Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

_____ Савина О.А.

"__" _____ г.

Меню_на обеспечение повышения качества и наполнения предоставляемого рациона питания и/или увеличения кратности предоставления бесплатного горячего питания (сверх одного раза в день) возрастная группа 7-11 лет, осень-зима

Неделя 1-я				День: Среда 02.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	1000	460	0	0	115
Итого за завтрак 7-11 лет				1000	460	0	0	115
Неделя 1-я				День: Четверг 03.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	1000	460	0	0	115
Итого за завтрак 7-11 лет				1000	460	0	0	115
Неделя 1-я				День: Пятница 04.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	1000	460	0	0	115
Итого за завтрак 7-11 лет				1000	460	0	0	115
Неделя 3- я				День: Понедельник 23.11.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	1000	460	0	0	115
Итого за завтрак 7-11 лет				1000	460	0	0	115
Неделя 2-я				День: Вторник 07.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	800	368	0	0	92
Итого за завтрак 7-11 лет				800	368	0	0	92
Неделя 2-я				День: Среда 08.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	800	368	0	0	92
Итого за завтрак 7-11 лет				800	368	0	0	92
Неделя 2-я				День: Четверг 09.12.2026г.				
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Напиток		Сок фруктовый	800	368	0	0	92
Итого за завтрак 7-11 лет				800	368	0	0	92

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	Калорийно	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	Калорийно	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
	Закуска	ТТК 267	Яйцо куриное	50		55	6	4,5	0,35
Итого за завтрак 7-11 лет				570	123,97	475,55	17,79	12,16	68,78

Неделя 2-я **День: Вторник**

Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийно сть	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

	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	Калорийно	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