

Приложение 8 к

СанПиН

2.3/2.4.3590-20

утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

Савина О.А.

" " 202 г.

Примерное циклическое 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше

Неделя 1-я		День: Понедельник									
Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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	127,66	575,53	16,3	16,8	82,75		
	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	жиры	углеводы		
	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	12,3		
	Фрукты	ТТК 82	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	150		47	0,4	0,4	9,8		
Итого за завтрак 12 лет и старше	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		
				750	127,66	699,78	19,9	20,75	95,61		
	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5		
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2		
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,03	9,5	46,7		
	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5		
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2		
				300		280,1	9,03	9,5	46,7		
	Итого за полдник 12 лет и старше			300		280,1	9,03	9,5	46,7		

День: Вторник

Неделя 1-я			День: Вторник						
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 соленый или помидор свежий)	60		8,0	0,6	0,0	1,4
	Десерт	ТТК 14	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со сгущенным молоком	70		133	1,4	1,05	18,2
	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 7-11 лет				630	127,66	581,5	18,1	15,95	81,39
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
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	127,66	641,8	21,22	18,85	89,88
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
				300		304,8	11,8	11,4	42,3
	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300		304,8	11,8	11,4	42,3

День: Среда

Неделя 1-я			День: Среда						
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 375	Плов из отварной птицы	250		321,5	9,6	13	36,66
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	60		8,0	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
				560	127,66	529	16,64	16,94	67,75
Итого за завтрак 7-11 лет				Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	300		385,8	9,6	13,8	39,7
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 375	Плов из отварной птицы	100		13,3	1	0,0	2,33
	Закуска	ТТК 149	Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий)	200		94	4,07	3,54	15,2
	Гор.напиток	ТТК 462	Какао с молоком						

лет	Горячее блюдо	ТТК 279	ПФ Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100/50	122	9,7	10,2	9,5
	Гарнир	ТТК 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	163,29	3,7	5,7	28,2
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80	55,21	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				630	127,66	18,27	17,7	69,39
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	217,72	4,19	6,2	32
	Закуска	ТТК 156	Овощи отварные (свекла, морковь, зеленый горошек)	80	69,01	0,9	3,05	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 12 лет и старше				680	127,66	18,76	21,15	73,19
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100	218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 7-11 лет				300	304,8	11,8	11,4	42,3
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100	218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200	86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300	304,8	11,8	11,4	42,3
Неделя 2-я								
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 155	Блюдо из творога (сырник, запеканка, ленивые вареники) со спущенным 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 7-11 лет				530	127,66	18,99	18,71	77,29
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 спущенным 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	127,66	20,42	19,67	84,23

.. лет	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 276	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		286,9	8,93	9,6	48,9

Неделя 2-я									
День: Вторник									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 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	0,0	15,2
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	531,5	16,97	19,1	82,75
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	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 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
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 12 лет и старше				700	127,66	589,76	16,97	21,88	95,83
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,3	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,3	9,5	46,7

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 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
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				560	127,66	477,9	19,07	17,73	79,57
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы

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	127,66	542,8	22,97	21,02	88,2
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 465	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 7-11 лет				300		304,8	11,8	11,4	42,3
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Слойка фруктовая	100		218,8	8,3	8,8	32,2
	Гор.напиток	ТТК 377	Кофейный напиток с молоком	200		86,0	3,5	2,6	10,1
Итого за полдник 12 лет и старше				300		304,8	11,8	11,4	42,3
День: Четверг									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 279	Голубцы ленивые (говядина) в томатном соусе	100/50		220	11,5	12,5	13,5
	Гарнир	ТТК 224	Рис отварной с овощами	150		225,18	3,89	5,09	40,8
	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	127,66	600,68	19,36	19,29	80,29
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 12 лет и старше	Горячее блюдо	ТТК 279	Голубцы ленивые (говядина) в томатном соусе	100/50		220	11,5	12,5	13,5
	Гарнир	ТТК 224	Рис отварной с овощами	180		270,22	4,67	6,11	48,34
	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	127,66	645,72	20,14	20,31	87,79
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 276	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		286,9	8,93	9,6	48,9
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Пирожок в ассортименте	100		226,9	8,8	9,6	33,7
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		286,9	8,93	9,6	48,9
День: Пятница									
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
Завтрак 7-11 лет	Горячее блюдо	ТТК 259	Жаркое по-домашнему	280		388,0	15,62	19,32	39,8
	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
	Хлеб	ТТК 573	Хлеб пшеничный	50		105,5	2,37	0,4	14,49
Итого за завтрак 7-11 лет				630	127,66	247,7	17,52	17,55	83,19
Прием пищи	Раздел	№ рецептуры	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	белки	жиры	углеводы
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
	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	127,66	593,7	20,95	22,22	89,39
Полдник 7-11 лет	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 7-11 лет				300		280,1	9,03	9,5	46,7
Полдник 12 лет и старше	Десерт	ТТК 573	Булочка сдобная	100		220,1	8,9	9,5	31,5
	Гор.напиток	ТТК 377	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,13	0,0	15,2
Итого за полдник 12 лет и старше				300		280,1	9,03	9,5	46,7

37,92