Согласовано: Директор МКОУ Краснокоротовской ООШ _____ Свистова Н.В.

"01" 11 2026 г.

Приложение № 2.2
к контракту № 5 от 01.09.2026г.
Утверждаю: Директор ООО "Гостиный двор"

_____Савина О.А.

"01" 11 2026г.

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

**Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше**

| Возрастная группа 7-11 лет, 12 лет и старше<br>Рацион: школы | **Неделя 1- я** | | | | | **День: Понедельник** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | 15,77 | 16 | 82,75 | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | 12,3 | |
| | 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 | 127,66 | 699,78 | 19,37 | 19,95 | 95,61 | |
| Полдник 7-11 лет | Горячие блюдо | ТТК 128 | Суп лапша по-домашнему | 200 | | 71,4 | 2 | 3,08 | 8,9 | |
| | Хлеб | ТТК573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 | |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 | |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 400 | 22,34 | 236,9 | 4,37 | 3,48 | 38,59 | |
| Полдник 12 лет и старше | Горячие блюдо | ТТК 128 | Суп лапша по-домашнему | 250 | | 89,25 | 2,5 | 3,85 | 11,12 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб | ТТК573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 500 | 22,34 | 254,75 | 4,87 | 4,25 | 40,81 |

**Неделя 1-я** **День: Вторник**

| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 |
| | 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 | | | | 560 | 127,66 | 165,5 | 2,37 | 14,5 | 63,1 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| Итого за завтрак 12 лет и старше | | | | 650 | 127,66 | 508,8 | 19,69 | 17,4 | 71,68 |
| Полдник 7-11 лет | напиток | ТТК 501 | Сок яблочный | 200 | | 86 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| | Десерт | ТТК 523 | Блин фруктовый | 70 | | 214,5 | 6,3 | 9,8 | 25,3 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 270 | 22,34 | 86 | 7,3 | 10 | 45,5 |
| Полдник 12 лет и старше | напиток | ТТК 501 | Сок яблочный | 200 | | 86 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| | Десерт | ТТК 523 | Блин фруктовый | 70 | | 214,5 | 6,3 | 9,8 | 25,3 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 270 | 22,34 | 86 | 7,3 | 10 | 45,5 |

**Неделя 1-я** **День: Среда**

| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 |
| Итого за завтрак 7-11 лет | | | | 560 | 127,66 | 199,5 | 16,04 | 16,54 | 67,75 |

| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак 12 лет и старше | Горячее блюдо | ТТК 375 | Плов из отварной птицы | 300 | | 385,8 | 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 | | 94 | 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 | 127,66 | 598,6 | 17,04 | 17,34 | 71,72 |
| Полдник 7-11 лет | Горячее блюдо | ТТК 125 | Суп картофельный с крупой и томатом | 200 | | 65,6 | 2,25 | 2,82 | 7,84 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 450 | 22,34 | 231,1 | 4,75 | 2,82 | 37,53 |
| Полдник 12 лет и старше | Горячее блюдо | ТТК 125 | Суп картофельный с крупой и томатом | 250 | | 82 | 2,81 | 3,52 | 9,8 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 500 | 22,34 | 247,5 | 5,31 | 3,52 | 39,49 |

**Неделя 1-я** **День: Четверг**

| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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) | 100/50 | | 232,3 | 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 белокачаная | 60 | | 10 | 0,6 | 0,1 | 11,7 |
| | 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 | 127,66 | 515,05 | 17,17 | 16,5 | 75,39 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 ) | 100/50 | | 232,3 | 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 | 127,66 | 544,14 | 17,06 | 16,9 | 67,49 |
| Полдник 7-11 лет | Десерт | ТТК 155 | Блюдо из творога (сырник) со сгущеным молоком | 70/10 | | 217,08 | 10,1 | 12,1 | 27,36 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай фруктовый с сахаром | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 280 | 22,34 | 277,08 | 10,1 | 12,1 | 42,56 |
| Полдник 12 лет и старше | Десерт | ТТК 155 | Блюдо из творога (сырник) со сгущеным молоком | 70/10 | | 217,08 | 10,1 | 12,1 | 27,36 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай фруктовый с сахаром | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 280 | 22,34 | 277,08 | 10,1 | 12,1 | 42,56 |
| | | | | | | | | | |
| **Неделя 1-я** | | | | **День: Пятница** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | | 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 | 488,96 | 17,37 | 17,2 | 69,39 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | | 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 | 541,85 | 17,86 | 20,75 | 73,19 |
| Полдник 7-11 лет | Закуска | ТТК 65 | Бутерброд с маслом (батон) и сыром | 40/10/15 | | 146 | 6,6 | 8,2 | 8,2 |
| | Гор.напиток | ТТК 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,0 | 3,5 | 2,6 | 10,1 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 265 | 22,34 | 146 | 10,1 | 10,8 | 18,3 |
| Полдник 12 лет и старше | Закуска | ТТК 65 | Бутерброд с маслом (батон) и сыром | 40/10/15 | | 146 | 6,6 | 8,2 | 8,2 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,0 | 3,5 | 2,6 | 10,1 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 265 | 22,34 | 146 | 10,1 | 10,8 | 18,3 |
| | | | | | | | | | |
| **Неделя 2-я** | | | | **День: Понедельник** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 155 | Блюдо из творога (сырник) со сгущеным 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 | 559,63 | 20,49 | 18,51 | 77,29 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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) со сгущеным 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 | 610,58 | 21,92 | 19,47 | 84,23 |
| Полдник 7-11 лет | Горячие блюдо | ТТК 128 | Суп лапша по-домашнему | 200 | | 71,4 | 2 | 3,08 | 8,9 |
| | Хлеб | ТТК573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 400 | 22,34 | 236,9 | 4,37 | 3,48 | 38,59 |
| Полдник 12 лет и старше | Горячие блюдо | ТТК 128 | Суп лапша по-домашнему | 250 | | 89,25 | 2,5 | 3,85 | 11,12 |
| | Хлеб | ТТК573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 500 | 22,34 | 254,75 | 4,87 | 4,25 | 40,81 |
| **Неделя 2-я** | | | | **День: Вторник** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак 7-11 лет | Горячее блюдо | ТТК 279 | Птица запеченная под белым соусом | 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 | 0,0 | 15,2 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| Итого за завтрак 7-11 лет | | | | 580 | 127,66 | 531,5 | 15,71 | 18,68 | 82,75 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак 12 лет и старше | Горячее блюдо | ТТК 279 | Птица запеченная под белым соусом | 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 | 127,66 | 589,76 | 16,84 | 21,46 | 95,83 |
| Полдник 7-11 лет | напиток | ТТК 501 | Сок яблочный | 200 | | 86 | 1 | 0,2 | 20,2 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Десерт | ТТК 523 | Блин фруктовый | 70 | | 214,5 | 6,3 | 9,8 | 25,3 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 270 | 22,34 | 86 | 7,3 | 10 | 45,5 |
| Полдник 12 лет и старше | напиток | ТТК 501 | Сок яблочный | 200 | | 86 | 1 | 0,2 | 20,2 |
| | Десерт | ТТК 523 | Блин фруктовый | 70 | | 214,5 | 6,3 | 9,8 | 25,3 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 270 | 22,34 | 86 | 7,3 | 10 | 45,5 |
| **Неделя 2-я** | | | | **День: Среда** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | 469,9 | 18,47 | 17,33 | 79,57 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 | 127,66 | 542,8 | 22,97 | 20,62 | 88,2 |
| Полдник 7-11 лет | Горячее блюдо | ТТК 125 | Суп картофельный с крупой и томатом | 200 | | 65,6 | 2,25 | 2,82 | 7,84 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 450 | 22,34 | 231,1 | 4,75 | 2,82 | 37,53 |
| Полдник 12 лет и старше | Горячее блюдо | ТТК 125 | Суп картофельный с крупой и томатом | 250 | | 82 | 2,81 | 3,52 | 9,8 |
| | Хлеб | ТТК 573 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,5 | 2,37 | 0,4 | 14,49 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 500 | 22,34 | 247,5 | 5,31 | 3,52 | 39,49 |
| **Неделя 2-я** | | | | **День: Четверг** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак 7-11 лет | Горячее блюдо | ТТК 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | | 305 | 13,02 | 16,1 | 33,6 |
| | Закуска | ТТК 149 | Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий) | 60 | | 8 | 0,6 | 0 | 1,4 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром Каркаде | 200 | | 9,2 | 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 | 127,66 | 427,7 | 16,12 | 16,1 | 64,69 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | белки | жиры | углеводы |
| Завтрак 12 лет и старше | Горячее блюдо | ТТК 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | | 338 | 15,62 | 19,32 | 39,8 |
| | Гарнир | ТТК 149 | Овощи по сезону (огурец соленый или огурец свежий) | 100 | | 8 | 1 | 0 | 1,4 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай с сахаром Каркаде | 200 | | 9,2 | 0,13 | 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 | 127,66 | 460,7 | 19,12 | 19,32 | 70,89 |
| Полдник 7-11 лет | Десерт | ТТК 155 | Блюдо из творога (сырник) со сгущеным молоком | 70/10 | | 217,08 | 10,1 | 12,1 | 27,36 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай фруктовый с сахаром | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 280 | 22,34 | 277,08 | 10,1 | 12,1 | 42,56 |
| Полдник 12 лет и старше | Десерт | ТТК 155 | Блюдо из творога (сырник) со сгущеным молоком | 70/10 | | 217,08 | 10,1 | 12,1 | 27,36 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Чай фруктовый с сахаром | 200 | | 60 | 0,13 | 0,0 | 15,2 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 280 | 22,34 | 277,08 | 10,1 | 12,1 | 42,56 |
| **Неделя 2-я** | | | | **День: Пятница** | | | | | |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | 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 масло | 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 | 127,66 | 155,5 | 14,27 | 9,6 | 67,29 |
| Прием пищи | Раздел | № рецепту | 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 масло | 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 | | | | 600 | 127,66 | 155,5 | 14,27 | 9,6 | 71,09 |
| Полдник 7-11 лет | Закуска | ТТК 65 | Бутерброд с маслом (батон) и сыром | 40/10/15 | | 146 | 6,6 | 8,2 | 8,2 |
| | Гор.напиток | ТТК 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,0 | 3,5 | 2,6 | 10,1 |
| Итого за полдник 7-11 лет | | | | 265 | 22,34 | 146 | 10,1 | 10,8 | 18,3 |
| Полдник 12 лет и старше | Закуска | ТТК 65 | Бутерброд с маслом (батон) и сыром | 40/10/15 | | 146 | 6,6 | 8,2 | 8,2 |
| | Гор.напиток | ТТК 377 | Кофейный напиток с молоком | 200 | | 86,0 | 3,5 | 2,6 | 10,1 |
| Итого за полдник 12 лет и старше | | | | 265 | 22,34 | 146 | 10,1 | 10,8 | 18,3 |