

/Стерлядников М.В./

**Меню на  
10.03.2026 года**

Школа СШ МКОУ Большовская СШ

Отд./корп

Неделя 1  
день 2

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак для обучающихся возрастной группы 7-11 лет       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                       | 60/2         | 0,9              | 0,1     | 5,1         | 24,4                          | 2           |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363    | 90/30        | 10,90            | 10,90   | 13,50       | 205,60                        | 307/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №303                               | 150          | 3,99             | 4,50    | 17,72       | 125,90                        | 303         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                      | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | 685         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                  | 50           | 3,13             | 0,50    | 20,63       | 99,00                         | 7           |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 582          | 19,12            | 16,00   | 71,95       | 512,90                        |             |                  |
| Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 7-11 лет |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КРУАССАН № 147                                           | 100          | 8,30             | 8,80    | 32,20       | 218,80                        | 147         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                         | 200          | 3,16             | 2,66    | 15,94       | 100,60                        | 379         |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 300          | 11,46            | 11,46   | 48,14       | 319,40                        |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак для обучающихся возрастной группы 12-18 лет</b>       |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| СВЕКЛА ОТВАРНАЯ №2                                               | 100/2        | 1,5              | 0,1          | 8,5          | 40,7                          | 2           |                  |
| ТЕФТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363            | 100/30       | 12,70            | 12,90        | 15,50        | 227,30                        | 307/363     |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ №303                                       | 160          | 4,90             | 4,90         | 27,30        | 145,84                        | 303         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ № 685                                              | 200          | 0,20             | 0,00         | 15,00        | 58,00                         | 685         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7                                          | 50           | 3,13             | 0,50         | 20,63        | 99,00                         | 7           |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>642</b>   | <b>22,4</b>      | <b>18,4</b>  | <b>86,9</b>  | <b>570,8</b>                  |             |                  |
| <b>Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 12-18 лет</b> |              |                  |              |              |                               |             |                  |
| КРУАССАН № 147                                                   | 100          | 8,30             | 8,80         | 32,20        | 218,80                        | 147         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379                                 | 250          | 4,35             | 4,00         | 23,40        | 150,10                        | 379         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                      | <b>350</b>   | <b>12,65</b>     | <b>12,80</b> | <b>55,60</b> | <b>368,90</b>                 |             |                  |