

Утверждаю:  
Директор школы: \_\_\_\_\_/Стерлядников М.В./

Меню на  
03.09.2026 года

Школа

МКОУ Большовская СШ

Отд./корп

Неделя 1  
день 4

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                   |                  |                     |
| Завтрак для обучающихся возрастной группы 7-11 лет                                 |                 |                  |         |             |                                   |                  |                     |
| запеканка рисовая с<br>творогом с соусом<br>молочным сладким с<br>ванилью (150/50) | 200             | 10,26            | 12,8    | 36,3        | 301,4                             | ТТК №34          |                     |
| кофейный напиток с<br>молоком                                                      | 200             | 3                | 3,1     | 12,1        | 89                                | ТТК №10а         |                     |
| хлеб пшеничный                                                                     | 30              | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                              | ТТК №5           |                     |
| яблоко                                                                             | 120             | 0,5              | 0,5     | 11,8        | 56,4                              | ТТК №18          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 550             | 16,06            | 16,6    | 75,3        | 517,9                             |                  |                     |
| Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 7-11 лет                           |                 |                  |         |             |                                   |                  |                     |
| Булочка сдобная ТТК<br>№ 57                                                        | 100             | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                            | ТТК № 57         |                     |
| Чай с сахаром и<br>лимоном ТТК № 15                                                | 200             | 0,30             | 0,00    | 15,20       | 60,00                             | ТТК № 15         |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 300             | 8,20             | 9,40    | 70,70       | 399,00                            |                  |                     |

| Прием пищи,<br>наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая<br>ценность, ккал | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------------|------------------|---------------------|
|                                                                                    |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                   |                  |                     |
| Завтрак для обучающихся возрастной группы 12-18 лет                                |                 |                  |         |             |                                   |                  |                     |
| запеканка рисовая с<br>творогом с соусом<br>молочным сладким с<br>ванилью (200/50) | 250             | 13,68            | 17,07   | 48,40       | 401,87                            | ТТК №34          |                     |
| кофейный напиток с<br>молоком                                                      | 200             | 3                | 3,1     | 12,1        | 89                                | ТТК №10а         |                     |
| хлеб пшеничный                                                                     | 30              | 2,3              | 0,2     | 15,1        | 71,1                              | ТТК №5           |                     |
| яблоко                                                                             | 120             | 0,5              | 0,5     | 11,8        | 56,4                              | ТТК №18          |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 600             | 19,48            | 20,87   | 87,40       | 618,37                            |                  |                     |
| Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 12-18 лет                          |                 |                  |         |             |                                   |                  |                     |
| Булочка сдобная ТТК №<br>57                                                        | 100             | 7,90             | 9,40    | 55,50       | 339,00                            | ТТК № 57         |                     |
| Чай с сахаром и лимоном<br>ТТК № 15                                                | 250             | 0,46             | 0,00    | 23,75       | 93,75                             | ТТК № 15         |                     |
| Итого за прием пищи:                                                               | 350             | 8,36             | 9,40    | 79,25       | 432,75                            |                  |                     |