

Утверждаю:  
Директор школы:

Стерлядников М.В./

Меню на  
04.09.2026 года

Школа

МКОУ: Большовская СШ

Отд./корп

Неделя 1  
день 5

| 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       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| котлета рыбная в томатном соусе ( 90/30)                 | 120          | 10,2             | 11,05   | 9,8         | 179,5                         | ТТК №11     |                  |
| картофель отварной                                       | 160          | 3,2              | 5,8     | 26          | 169,7                         | ТТК №36     |                  |
| чай с сахаром                                            | 200          | 0,2              | 0       | 15          | 58                            | ТТК №19     |                  |
| хлеб пшеничный                                           | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 530          | 17,4             | 17,15   | 75,9        | 525,6                         |             |                  |
| Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 7-11 лет |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Блины «Домашние» ТТК № 55                                | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК № 55    |                  |
| Чай с сахаром каркаде ТТК № 44                           | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         | ТТК № 44    |                  |
| Итого за прием пищи:                                     | 300          | 5,18             | 12,00   | 36,00       | 268,00                        |             |                  |

| 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 12-18 лет       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| котлета рыбная в томатном соусе (90/30)                   | 120          | 11,2             | 12,2    | 10,8        | 197,5                         | ТТК №11     |                  |
| картофель отварной                                        | 200          | 4                | 7,25    | 32,5        | 212,1                         | ТТК №36     |                  |
| чай с сахаром                                             | 200          | 0,2              | 0       | 15          | 58                            | ТТК №19     |                  |
| хлеб пшеничный                                            | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         | ТТК №5      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 550          | 19,2             | 19,8    | 83,4        | 586,0                         |             |                  |
| Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 12-18 лет |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Блины «Домашние» ТТК № 55                                 | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           | ТТК № 55    |                  |
| Чай с сахаром каркаде ТТК № 44                            | 250          | 0,22             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         | ТТК № 44    |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 350          | 5,22             | 12,00   | 39,75       | 282,50                        |             |                  |