

Утверждаю:
Директор школы: Стерлядников М.В.

Меню на
09.10.2026 года

Школа МКОУ Большовская СШ

Отд./корп

Неделя 2
День 10

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак для обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
каша гречневая вязкая	150	3,99	4,5	17,72	125,9	ТТК №30	
тефтели из говядины с рисом с соусом томатным 90/30	120	11	14,7	15,9	239,9	ТТК №2	
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТТК №19	
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
свекла отварная	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4	
Итого за прием пищи:	600	18,99	19,5	72,72	537,8		
Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
Блины «Домашние» ТТК № 55	100	5	12	21	210	ТТК № 55	
Чай с сахаром и лимоном ТТК № 15	200	0,30	0,00	15,20	60,00	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	300	5,30	12,00	36,20	270,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак для обучающихся возрастной группы 12-18 лет							
каша гречневая вязкая	180	4,8	0,1	21,3	151,10	ТТК №30	
тефтели из говядины с рисом с соусом томатным 100/30	130	12,2	17,3	17,7	275,0	ТТК №2	
чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	ТТК №19	2011
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
свекла отварная	100	1,5	0,1	9	42,9	ТТК №4	
Итого за прием пищи:	640	21,01	23,00	78,03	598,08		
Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 12-18 лет							
Блины «Домашние» ТТК № 55	100	5	12	21	210	ТТК № 55	
Чай с сахаром и лимоном ТТК № 15	250	0,46	0,00	23,75	93,75	ТТК № 15	
Итого за прием пищи:	350	5,46	12,00	44,75	303,75		