

Утверждаю:

Директор школы:

/Стерлядников М.В./

Меню на
14.10.2026 года

Школа

МКОУ Большовская СШ

Отд./корп

Неделя 1
день 3

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							
гречка по-купечески с курочкой	200	13,5	13,2	26,21	277,64	ТТК №21	
капуста квашенная	60	1,1	0,1	1,8	13,4	ТТК №20	
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	ТТК №15	
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
печенье	30	1,8	5,5	12,6	107,5	ТТК №24	
Итого за прием пищи:	520	19	19	70,91	529,64		
Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
Оладушки «Домашние» с повидлом ТТК №56 (70/30)	100	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
Кофейный напиток с молоком ТТК № 10	200	1,60	1,60	9,90	59,90	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	300	5,10	7,90	72,20	377,70		

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							
гречка по-купечески с курочкой	220	14,85	14,52	28,83	305,40	ТТК №21	
капуста квашенная	100	1,83	0,17	3,00	22,33	ТТК №20	
чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	60	ТТК №15	
хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ТТК №5	
печенье	30	1,8	5,5	12,6	107,5	ТТК №24	
Итого за прием пищи:	580	21,08	20,39	74,73	566,34		
Полдник (ОВЗ) для обучающихся возрастной группы 12-18 лет							
Оладушки «Домашние» с повидлом ТТК №56 (70/30)	100	3,5	6,3	62,3	317,8	ТТК №56	
Кофейный напиток с молоком ТТК № 10	250	2,00	2,00	12,37	74,90	ТТК № 10	
Итого за прием пищи:	350	5,50	8,30	74,67	392,70		