

Утверждаю:
Директор школы: _____/Стерлядников М.В./

Меню на
16.10.2026 года

Школа МКОУ Большеовская 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		