



**Ежедневное меню МКОУ «Калмыковская СШ»  
5 день (льготное питание)**

16.10.2026г.

7-11 лет

| № рецеп.                | Наименование блюда                                                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                         |                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                 |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| ТТК №12/ТТК №11         | БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 90           | 10,2             | 11,05   | 9,8         | 179,5                         |
| ТТК №14                 | РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                             | 160          | 2,8              | 3,9     | 25,4        | 147,9                         |
| ТТК №19                 | ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         |
| ТТК №5                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        |
| Итого за прием пищи:    |                                                                                                  | 500          | 17               | 15,25   | 75,3        | 503,8                         |
| Стоимость – 125,21 руб. |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                         |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| ОВЗ (полдник)           |                                                                                                  | Полдник      |                  |         |             |                               |
| ТТК №55                 | БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           |
| ТТК № 44                | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    | 200          | 0,18             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         |
| Итого за прием пищи:    |                                                                                                  | 300          | 5,18             | 12,00   | 36,00       | 268,00                        |
| Стоимость – 20,00 руб.  |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |

12-18 лет

| № рецеп.                | Наименование блюда                                                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                         |                                                                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак                 |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| ТТК №12/ТТК №11         | БЛЮДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №12 /КОТЛЕТА РЫБНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК №11) | 100          | 11,2             | 12,2    | 10,8        | 197,5                         |
| ТТК №14                 | РИС ОТВАРНОЙ ТТК №14                                                                             | 200          | 3,7              | 6,2     | 33,9        | 206,2                         |
| ТТК №19                 | ЧАЙ С САХАРОМ ТТК №19                                                                            | 200          | 0,20             | 0,00    | 15,00       | 58,00                         |
| ТТК №5                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5                                                                            | 50           | 3,80             | 0,30    | 25,10       | 118,40                        |
| Итого за прием пищи:    |                                                                                                  | 550          | 18,9             | 18,4    | 84,8        | 580,1                         |
| Стоимость – 125,21 руб. |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
|                         |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |
| ОВЗ (полдник)           |                                                                                                  | Полдник      |                  |         |             |                               |
| ТТК №55                 | БЛИНЫ "ДОМАШНИЕ" ТТК №55                                                                         | 100          | 5                | 12      | 21          | 210                           |
| ТТК № 44                | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ ТТК №44                                                                    | 250          | 0,22             | 0,00    | 18,75       | 72,50                         |
| Итого за прием пищи:    |                                                                                                  | 350          | 5,22             | 12,00   | 39,75       | 282,50                        |
| Стоимость – 20,00 руб.  |                                                                                                  |              |                  |         |             |                               |