



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 29 сентября 2025 г.

Завтрак первая неделя первый день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из белокочанной капусты	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	79
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19,6	21,8	15	19,6	21,8	323	323	ТТК 138
Макаронные изделия отварные	180	180	6,1	6.5	37	6,1	6.5	37	231	231	688
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.5	0.2	15,1	0.5	0.2	15,1	57	57	944
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	640	640	28	32.2	102.7	28	32.2	102.7	805	805	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Фрукты свежие	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847
Всего за день:	780	780	28.6	32.8	116.4	28.6	32.8	116.4	867	867	



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 30 сентября 2025 г.

Завтрак первая неделя второй день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	208
<i>Какао с молоком</i>	200	200	3,3	3.5	20.5	3,3	3.5	20.5	127	127	959
<i>Сдоба с творогом</i>	100	100	15,8	13.2	15,6	15,8	13.2	15,6	244	244	ТТК 99
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	610	610	32.1	20.6	75.2	32.1	20.6	75.2	615	615	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецеп-туры
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	

<i>Фрукты свежие</i>	<i>140</i>	<i>140</i>	<i>0.6</i>	<i>0.6</i>	<i>13.7</i>	<i>0.6</i>	<i>0.6</i>	<i>13.7</i>	<i>62</i>	<i>62</i>	<i>847</i>
Всего за день:	<i>750</i>	<i>750</i>	<i>32.7</i>	<i>21.2</i>	<i>88.9</i>	<i>32.7</i>	<i>21.2</i>	<i>88.9</i>	<i>677</i>	<i>677</i>	



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 01 октября 2025 г.

Завтрак первая неделя третий день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из квашеной капусты	100	100	1,6	5	5.4	1,6	5	5.4	73		81
Биточки из мяса птицы	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165		ТТК 184
Пюре картофельное	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153		694
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.5	0.2	15,1	0.5	0.2	15,1	57		944
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114		ТТК 183
Итого:	640	640	29.5	16.3	76.1	29.5	16.3	76.1	562		

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Фрукты свежие	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847

Всего за день:	780	780	30.1	16.9	89.8	30.1	16.9	89.8	624	624	
----------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----	--



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»
Меню на 02 октября 2025 г.
Завтрак первая неделя четвертый день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК 56
Гуляш	120	120	15.8	28	4.9	15.8	28	4.9	334	334	591
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	378
Чай с сахаром	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	660	660	31.7	44.2	89.1	31.7	44.2	89.1	874	874	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	

Фрукты свежие	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847
Всего за день:	800	800	31,8	44.8	89,7	31,8	44.8	89,7	936	936	



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

**Меню на 03 октября 2025 г.
Завтрак первая неделя пятый день**

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	59
Филе рыбы запечённое	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	488
Пюре картофельное	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	694
Компот из сухофруктов	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	868
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	640	640	26.5	19.7	68.8	26.5	19.7	68.8	558	558	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества, г	Калорийность,	№
--------------------	-------	---------------------	---------------	---

	порции, г.		Б	Ж	У	Б	Ж	У	ккал.		реце пта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<i>Фрукты свежие</i>	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847
Всего за день:	780	780	27.1	20.3	82.5	27.1	20.3	82.5	620	620	

