



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 22 декабря 2025 г.

Завтрак вторая неделя первый 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 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
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	378
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	30.8	33.8	108.2	30.8	33.8	108.2	853	853	

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	31.4	34.4	121.9	31.4	34.4	121.9	915	915	



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 23 декабря 2025 г.

Завтрак вторая неделя второй 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	
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	208
Какао с молоком	200	200	3,3	3.5	20.5	3,3	3.5	20.5	127	127	959
Сдоба с творогом	100	100	15,8	13.2	15,6	15,8	13.2	15,6	244	244	ТТК 99
Хлеб пшеничный в/с	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.		№ 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:	750	750	32.7	21.2	88.9	32.7	21.2	88.9	677	677	



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова А.С.
Сергеева



Утверждаю:
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 24 декабря 2025 г.

Завтрак вторая 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 овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК 56
Филе кур, тушенное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	643
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:	650	650	30.7	22.8	72.5	30.7	22.8	72.5	619	619	

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:	790	790	31.3	23.4	86.2	31.3	23.4	86.2	681	681	



МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 25 декабря 2025 г.

Завтрак вторая 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 из свежих огурцов и помидоров	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	59
Плов из птицы	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	646
Сок мультифруктовый	200	200	1	0	18.2	1	0	18.2	77	77	ТТК 33
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	560	560	27.1	16.6	76,5	27.1	16.6	76,5	564	564	

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:	700	700	27.7	17.2	90.2	27.7	17.2	90.2	626	626	



Организация, осуществляющая питание:

И.П. Юматулова А.С.



Утверждаю:

Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Верхнегнутовская СШ»

Меню на 26 декабря 2025 г.

Завтрак вторая 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 квашеной капусты	100	100	1,6	5	5,4	1,6	5	5,4	73	73	81
Биточки из мяса птицы	100	100	19,2	4,9	11,1	19,2	4,9	11,1	165	165	ТТК 184
Пюре картофельное	180	180	3,3	5,4	22,8	3,3	5,4	22,8	153	153	694
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	29,5	16,3	76,1	29,5	16,3	76,1	562	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	