

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:

КИСЕЛЕВ Д.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор:

«Национальная средняя общеобразовательная школа»

Меню на каждый день (1-11кл) 15.06.2026

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТTK №82	200	11,0	13,4	28,8	279,8	ТTK №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТTK №61	1шт	7,20	5,90	0,50	101,00	ТTK №61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТTK №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТTK №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТTK № 6
Итого за прием пищи:	524	23,0	19,7	73,7	578,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТTK №543	60	0,8	3,6	5,0	55,2	ТTK №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТTK №39	200	5,97	7	24,34	196,6	ТTK №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТTK №45	150	4,00	4,40	27,00	157,80	ТTK №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТTK №2	90/30	11	14,7	15,9	239,9	ТTK №2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТTK №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТTK №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТTK № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТTK № 7
Итого за прием пищи:	820	28,4	23,4	133,4	927,5	
		51,4	43,1	207,1	1 423,0	

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТTK №82	250	13,8	16,8	36,0	349,8	ТTK №82
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ ТTK №61	1шт	7,20	5,90	0,50	101,00	ТTK №61
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТTK №301	200	0,3	0,0	15,2	60,0	ТTK №301
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	ТTK № 6
Итого за прием пищи:	574	25,8	23,1	80,9	648,6	
Обед						
СВЕКЛА С МАСЛОМ ТTK №543	100	1,4	5,9	8,3	91,9	ТTK №543
СУП ГОРОХОВЫЙ ТTK №39	250	7,46	8,75	30,43	245,75	ТTK №39
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ ТTK №45	180	4,80	5,28	32,40	189,36	ТTK №45
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТTK №2	100/30	12,2	17,3	17,7	275,0	ТTK №2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТTK №53	200	0,4	0,0	20,4	84,0	ТTK №53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТTK № 6
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ТTK № 7
Итого за прием пищи:	950	32,5	23,4	150,0	1 080,0	
		58,2	46,5	230,9	1 423,0	

Повар: _____ /Косова А.В./