Утверждаю:
Директор Попова

*МКОУ «Тормосиновская СШ»*

Организация осуществляющая питан
И.П. Юмагулова Я.С.

***Меню на 10марта 2026 г.***

**Завтрак первая неделя второй день**

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецептура |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | 14 |
| ***Компот из вишни сушеной*** | 200 | 0 | 0 | 16,0 | 64 | 200 | 0 | 0 | 16,0 | 64 | 281 |
| ***Пирожок печёный с конфитюром*** | 100 | 6,0 | 8,4 | 42,2 | 268 | 100 | 6,0 | 8,4 | 42,2 | 268 | 98 |
| ***Хлеб пшеничный в/с*** | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 114 | 183 |
| **Итого:** | **610** | **610** | **19,0** | **12,3** | **97,3** | **19,0** | **12,3** | **97,3** | **576** | **576** | |

**Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)**

| Наименование блюда | Масса порции, г. | | Пищевые вещества, г | | | | | | Калорийность, ккал. | | № рецептура |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Утверждаю
Директор Попова О.В

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

## *МКОУ «Тормосиновская СШ»*

***Меню на 11марта 2026 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*** | ***73*** | 97 |
| ***Биточек куриный*** | ***100*** | ***100*** | ***19.2*** | ***4.9*** | ***11.1*** | ***19.2*** | ***4.9*** | ***11.1*** | ***165*** | ***165*** | 184 |
| ***Каша гречневая рассыпчатая*** | ***180*** | ***180*** | ***8.9*** | ***8.1*** | ***42.5*** | ***8.9*** | ***8.1*** | ***42.5*** | ***279*** | ***279*** | 43 |
| ***Чай с сахаром*** | ***200*** | ***200*** | ***0*** | ***0*** | ***15,0*** | ***0*** | ***0*** | ***15,0*** | ***56*** | ***56*** | 38 |
| ***Хлеб пшеничный в/с*** | **60** | **60** | **4.9** | **0.8** | **21.7** | **4.9** | **0.8** | **21.7** | **114** | **114** | **183** |
| **Итого:** | **640** | **640** | ***34.6*** | ***18.8*** | ***95,7*** | ***34,6*** | ***18.8*** | ***95,7*** | ***687*** | **687** | |

**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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

Утверждаю:
Директор Попова А.В.

## *МКОУ «Тормосиновская СШ»*

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

***Меню на 12марта 2026 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*** | ***56*** |
| ***Гуляш*** | ***120*** | ***120*** | ***15.8*** | ***28*** | ***4.9*** | ***15.8*** | ***28*** | ***4.9*** | ***334*** | ***334*** | ***80*** |
| ***Макаронные изделия отварные*** | ***180*** | ***180*** | ***6.1*** | ***6.5*** | ***37.0*** | ***6.1*** | ***6.5*** | ***37.0*** | ***231*** | ***231*** | ***30*** |
| ***Компот из сухофруктов*** | ***200*** | ***200*** | ***0*** | ***0*** | ***15*** | ***0*** | ***0*** | ***15*** | ***60*** | ***60*** | ***32*** |
| ***Хлеб пшеничный в/с*** | ***60*** | ***60*** | ***4.9*** | ***0.8*** | ***21.7*** | ***4.9*** | ***0.8*** | ***21.7*** | ***114*** | ***114*** | ***183*** |
| **Итого:** | ***660*** | ***660*** | ***28.3*** | ***42.4*** | ***83.8*** | ***28.3*** | ***42.4*** | ***83.8*** | ***830*** | ***830*** | |

**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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

## *МКОУ «Тормосиновская СШ»*

***Меню на 13марта 2026 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*** | **50** |
| ***Филе рыбы запечённое*** | ***100*** | ***100*** | ***17.4*** | ***8.4*** | ***6.1*** | ***17.4*** | ***8.4*** | ***6.1*** | ***169*** | ***169*** | **13** |
| ***Пюре картофельное*** | ***180*** | ***180*** | ***3.3*** | ***5.4*** | ***22.8*** | ***3.3*** | ***5.4*** | ***22.8*** | ***153*** | ***153*** | **29** |
| ***Чай с сахаром и лимоном*** | ***200*** | ***200*** | ***0*** | ***0*** | ***15.1*** | ***0*** | ***0*** | ***15.1*** | ***61*** | ***61*** | **39** |
| ***Хлеб пшеничный в/с*** | ***60*** | ***60*** | ***4.9*** | ***0.8*** | ***21.7*** | ***4.9*** | ***0.8*** | ***21.7*** | ***114*** | ***114*** | **183** |
| **Итого:** | ***640*** | ***640*** | ***26.5*** | ***19.7*** | ***68.8*** | ***26.5*** | ***19.7*** | ***68.8*** | ***559*** | ***559*** | |

**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 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |