Утверждаю
Директор Попова С.В

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

МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 5 октября 2026 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 квашеной капусты	**100**	**100**	**1,6**	**5**	**5,4**	**1,6**	**5**	**5,4**	**73**	**73**	***97***
Котлета куриная Приоскольская	**100**	**100**	**15**	**19,6**	**21,8**	**15**	**19,6**	**21,8**	**323**	**323**	***138***
Каша гречневая рассыпчатая	**180**	**180**	**8,7**	**7,3**	**41,4**	**8,7**	**7,3**	**41,4**	**266**	**266**	***43***
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***	***30,2***	***32,7***	***105,4***	***30,2***	***32,7***	***105,4***	***837***	***837***	

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	
Яблоко свежее	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	***36***
	740	***740***	***30,6***	***33,1***	***115,2***	***30,6***	***33,1***	***115,2***	***881***	***881***	





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

МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 6 октября 2026 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 макаронными изделиями	***250***	***250***	***2,9***	***6,4***	***20,4***	***2,9***	***6,4***	***20,4***	***151***	***151***	***369***
Кисель плодово-ягодный	***200***	***200***	***0***	***0***	***18,2***	***0***	***0***	***18,2***	***73***	***73***	***372***
Сдоба с творогом	***100***	***100***	***15,8***	***13,2***	***18,6***	***15,8***	***13,2***	***18,6***	***256***	***256***	***87***
Хлеб пшеничный в/с	***60***	***60***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***114***	***114***	***183***
Итого:	***610***	***610***	**23,6**	**20,4**	**78,9**	**23,6**	**20,4**	**78,9**	**594**	**594**	

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	
Яблоко свежее	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	***36***
	710	***710***	***24***	***20,8***	***88,7***	***24***	***20,8***	***88,7***	***638***	***638***	



МКОУ «Тормосиновская СШ»



Меню на 7 октября 2026 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***	***56***
Филе кур, тушенное в соусе	***110***	***110***	***18,8***	***10***	***2,9***	***18,8***	***10***	***2,9***	***177***	***177***	***27***
Макаронные изделия отварные	***180***	***180***	***5,9***	***6,5***	***35,8***	***5,9***	***6,5***	***35,8***	***225***	***225***	***30***
Компот из вишни сушеной	***200***	***200***	***0***	***0***	***16***	***0***	***0***	***16***	***64***	***64***	***281***
Хлеб пшеничный в/с	***60***	***60***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***114***	***114***	***183***
Итого:	***650***	***650***	***31,1***	***24,4***	***81,6***	***31,1***	***24,4***	***81,6***	***671***	***671***	

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	
Яблоко свежее	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	***36***
	750	***750***	***31,5***	***24,8***	***91,4***	***31,5***	***24,8***	***91,4***	***715***	***715***	





МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 8 октября 2026 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 белокочанной капусты	***100***	***100***	***1,5***	***5,1***	***7,1***	***1,5***	***5,1***	***7,1***	***80***	***80***	***40***
Гречка по-купечески	***200***	***200***	***16,9***	***17,2***	***33,1***	***16,9***	***17,2***	***33,1***	***355***	***355***	***370***
Чай с сахаром	***200***	***200***	***0***	***0***	***15***	***0***	***0***	***15***	***60***	***60***	***38***
Хлеб пшеничный в/с	***60***	***60***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***4,9***	***0,8***	***21,7***	***114***	***114***	***183***
Итого:	***560***	***560***	***23,3***	***23,1***	***76,9***	***23,3***	***23,1***	***76,9***	***609***	***609***	

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	
Яблоко свежее	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	***36***
		660	***23,7***	***23,5***	***86,7***	***23,7***	***23,5***				





МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 9 октября2026 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 свежих помидоров	***100***	***100***	***1***	***13,2***	***3,5***	***1***	***13,2***	***3,5***	***136***	***136***	***371***
Филе рыбы запечённое	***100***	***100***	***17,4***	***8,4***	***6,1***	***17,4***	***8,4***	***6,1***	***169***	***169***	***13***
Рис отварной со сливочным маслом	***180***	***180***	***5,9***	***9,3***	***41,5***	***5,9***	***9,3***	***41,5***	***273***	***273***	***190***
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***	***29,2***	***31,7***	***87,9***	***29,2***	***31,7***	***87,9***	***753***	***753***	

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	
Яблоко свежее	***100***	***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***44***	***36***
	740	***740***	***29,6***	***32,1***	***97,7***	***29,6***	***32,1***	***97,7***	***797***	***797***	