Утверждаю
Директор Попова О.В

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

МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 19 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*	





МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 20 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 21 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*	

Утверждаю
Директор Попова О.В

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

МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 22 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	*660*	*23,7*	*23,5*	*86,7*	*23,7*	*23,5*	*86,7*	*653*	*653*	

Утверждаю
Директор Попова О.В.

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

МКОУ «Тормосиновская СШ»

Меню на 23 октября 2026 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*	