

Утверждаю:  
Директор Саматов А.Г.

МКОУ «Пристенковская СШ»

Меню на 15 септември 2025 г.

**Завтрак первая неделя первый день**

| Наименование блюда              | Масса порции, г. |                   | Пищевые вещества, г |                  |                  |                   |                   |                   | Калорийность, ккал. | № рецепта         |        |
|---------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------|
|                                 | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Б                   | Ж                | У                | Б                 | Ж                 | У                 |                     |                   |        |
|                                 |                  |                   | 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     |
| Комплект куринная Простоквацкая | 100              | 100               | 15                  | 19.6             | 21.8             | 15                | 19.6              | 21.8              | 323                 | 323               | ТК 138 |
| Макаронные изделия отварные     | 180              | 180               | 6.1                 | 6.5              | 37               | 6.1               | 6.5               | 37                | 231                 | 231               | 688    |
| 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               | ТК 183 |
| Итого:                          | 640              | 640               | 28                  | 32.2             | 102.7            | 28                | 32.2              | 102.7             | 805                 | 805               |        |

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 |                     |  |           |
|                    |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |  |           |
|                    |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |  |           |
|                    |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |  |           |

Утверждаю:  
Директор Самаров А.Г.

МКОУ «Гристеновская СШ»

Меню на 16 сентября 2025 г.

Завтрак первая неделя второй день

| Наименование блюда                           | Масса<br>порции, г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийность,<br>ккал. |                      | №<br>реце<br>пта |
|----------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------|
|                                              |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                        |                      |                  |
|                                              | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет    | Возраст<br>12-18 лет |                  |
| Суп картофельный с<br>вермишелью и мясом кур | 250                 | 250                  | 8,1                 | 3,1                 | 17,4                | 8,1                  | 3,1                  | 17,4                 | 130                    | 130                  | 208              |
| Кашка 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,<br>8            | 13,<br>2            | 15,6                | 15,<br>8             | 13,<br>2             | 15,6                 | 244                    | 244                  | ТТК<br>99        |
| Хлеб пшеничный в/с                           | 60                  | 60                   | 4,9                 | 0,8                 | 21,7                | 4,9                  | 0,8                  | 21,7                 | 114                    | 114                  | ТТК<br>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 |                     |           |
|                    |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |           |

Организация осуществляющая  
И.П. Юматулова Я.С.

[illegible]

Меню на 17 сентября 2025 г.

**Завтрак первая неделя третий день**

| Наименование блюда        | Масса порции, г. |                   | Пищевые вещества, г |      |      |      |      |      | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|---------------------------|------------------|-------------------|---------------------|------|------|------|------|------|---------------------|-------------------|-----------|
|                           | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Б                   | Ж    | У    | Б    | Ж    | У    | 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                  |                   | 81        |
| Биточки из мяса птицы     | 100              | 100               | 19,2                | 4,9  | 11,1 | 19,2 | 4,9  | 11,1 | 165                 |                   | ТР 184    |
| Пюре картофельное         | 180              | 180               | 3,3                 | 5,4  | 22,8 | 3,3  | 5,4  | 22,8 | 153                 |                   | 694       |
| Чай с сахаром и лимонном  | 200              | 200               | 0,5                 | 0,2  | 15,1 | 0,5  | 0,2  | 15,1 | 57                  |                   | 944       |
| Хлеб пшеничный в/с        | 60               | 60                | 4,9                 | 0,8  | 21,7 | 4,9  | 0,8  | 21,7 | 114                 |                   | ТР 183    |
| Итого:                    | 640              | 640               | 29,5                | 16,3 | 76,1 | 29,5 | 16,3 | 76,1 | 562                 |                   |           |

[illegible]

И.П. Юмагулова А.С.

Утверждаю:  
Директор Самаров А.Г.

Меню на 18 септембра 2025 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                | ТТК 56    |
| Гуляш                      | 120              | 120               | 15.8                | 28               | 4.9              | 15.8              | 28                | 4.9               | 334                 | 334               | 591       |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180              | 180               | 8.9                 | 8.1              | 42.5             | 8.9               | 8.1               | 42.5              | 279                 | 279               | 378       |
| Чай с сахаром              | 200              | 200               | 0.6                 | 0.2              | 14.8             | 0.6               | 0.2               | 14.8              | 56                  | 56                | 943       |
| Хлеб пшеничный в/с         | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| Итого:                     | 660              | 660               | 31.7                | 44.2             | 89.1             | 31.7              | 44.2              | 89.1              | 874                 | 874               |           |

[illegible]

Организация, осуществляющая  
И.П. Юматов А.С.

[illegible]

**Меню на 19 сентября 2025 г.**  
**Завтрак первая неделя пятый день**

**Завтрак первая неделя пятый день**

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

Наименование блюда

Организация осуществляющая  
И.П. Юмартулова А.С.

Утверждаю:  
Директор Салатв А.Г.

Меню на 22 сентября 2025 г.

Завтрак вторая неделя первый день

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

Наименование блюда

Утверждаю:  
Директор Салатв А.Г.