



Директор МКОУ Мокро-Ольховской СШ
Утверждаю:
Н.А. Кевнанич

МЕНЮ НА 29.09.2025г.

1 день

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	200	7,13	9,20	34,40	210,20	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
Итого за прием пищи:	500	20,04	20,36	83,09	574,13	

полдник (ОВЗ)

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	100	9,60	11,60	11,60	183,60	72
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого за прием пищи:	300	9,80	11,60	26,60	241,60	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379
Итого за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68	

ПОЛДНИК (ОВЗ)

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72
ЧАЙ С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
Итого за прием пищи:	350	14,60	17,40	32,40	333,40	