ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обеспечения горячим питанием обучающихся

Утверждаю
Директор

Согласовано
Директор МКОУ Головской СОШ
Косяков А.В.

4 день

01.10.2026г.

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33	200	7,50	7,00	32,00	222,70	ТТК №33
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10а
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	20	1,50	0,10	10,00	47,40	ТТК №5
Итого за прием пищи:	**590**	**17,50**	**18,00**	**83,50**	**572,20**	
полдник (ОВЗ)						
Щи из свежей капусты ТК №54-1с	200	4,64	5,60	5,72	92,16	ТК №54-
Компот из смеси сухофруктов ТК № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	ТК №639
Хлеб пшеничный ТТК №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	ТТК №6
Итого за прием пищи:	**430**	**7,38**	**5,9**	**40,58**	**246,54**	

12-18 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ТВОРОГОМ ТТК №33	250	9,38	8,75	38,00	268,30	ТТК №33
БУТЕРБРОД С СЫРОМ ТТК №9	35/10/5	5,00	7,30	17,60	156,70	ТТК №9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ЯБЛОКО ТТК №18	120	0,50	0,50	11,80	56,40	ТТК №18
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ ТТК №10 а	200	3,00	3,10	12,10	89,00	ТТК №10 а
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ТТК №5	30	2,30	0,20	15,10	71,10	ТТК №5
Итого за прием пищи:	**650**	**20,18**	**19,85**	**94,60**	**641,50**	
полдник (ОВЗ)						
Щи из свежей капусты ТК №54-1с	250	5,80	7,00	7,15	115,20	ТК №54-
Компот из смеси сухофруктов ТК № 639	200	0,40	0,00	20,40	84,30	ТК №639
Хлеб пшеничный ТТК №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТТК №6
Итого за прием пищи:	**490**	**9,32**	**7,4**	**46,83**	**287,1**	