



Организация осуществляющая
питание: ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ «Большестерновская СШ»
А.В. Власов

МКОУ «Большестерновская СШ»

Меню на 19 января 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 белокочанной капусты	100	100	1.5	5.1	7.1	1.5	5.1	7.1	80	80	40
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19,6	21,8	15	19,6	21,8	323	323	138
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	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	30.3	33.6	108.2	30.3	33.6	108.2	857	857	

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
Итого за день	740	740	30.7	34.0	118.0	30.7	34.0	118.0	901	901	



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ «Большестерновская СШ»
А.В. Власов

МКОУ «Большестерновская СШ»

Меню на 20 января 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 вермишелью и мясом кур	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	14
Компот из вишни сушеной	200	200	0	0	16,0	0	0	16,0	64	64	281
Пирожок печёный с конфитюром	100	100	6,0	8,4	42,2	6,0	8,4	42,2	268	268	98
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4,9	0,8	21,7	4,9	0,8	21,7	114	114	183
Итого:	610	610	19,0	12,3	97,3	19,0	12,3	97,3	576	576	

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
Итого за день	710	710	19,4	12,7	107,1	19,4	12,7	107,1	620	620	



Завтрак вторая неделя третий день

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

[illegible]



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ «Большестерновская СШ»
А.В. Власов

МКОУ «Большестерновская СШ»

Меню на 22 января 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 свежих огурцов и помидоров	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
Плов из мяса кур	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	41
Компот из сухофруктов	200	200	0	0	15.0	0	0	15.0	60	60	32
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	560	560	26.1	16.6	73.3	26.1	16.6	73.3	547	547	

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
Итого за день	660	660	26.5	17,0	83.1	26.5	17,0	83.1	591	591	



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ «Большестерновская СШ»
А.В. Власов

МКОУ «Большестерновская СШ»

Меню на 23 января 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 квашеной капусты	100	100	1,6	5.0	5.4	1,6	5.0	5.4	73	73	7
Биточек куриный	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165	165	184
Пюре картофельное	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.5	0.2	15,1	0.5	0.2	15,1	57	57	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	29.5	16.3	76.1	29.5	16.3	76.1	562	562	

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
Итого за день	740	740	29.9	16.7	85.9	29.9	16.7	85.9	606	606	