



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 16 июня 2025 г.

Завтрак первая неделя первый день

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	209	209	1
Каша рисовая вязкая на молоке	250	250	369	369	384
Чай черный с сахаром	180	200	52	57.7	943
Хлеб пшеничный в/с	30	50	57	95	ТТК78
Итого	510	550	687	730,7	

Второй прием пищи

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Огурцы свежие (нарезка)	60	100	12	15	751
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	200	250	254	254	ТТК53
Гуляш	90	100	283	283	591
Каша перловая со сливочным маслом	140/10	170/10	215	241	384(2)
Сок мультифруктовый	200	200	92	92	ТТК33
Хлеб пшеничный	40	40	76	76	ТТК78
Хлеб ржаной	40	40	84	84	ТТК79
Всего	780	940	1016	1045	
Итого за день	1290	1460	1703	238,92	



Организация осуществляющая питание;

И.П. Юмагулова Я.С.

Сергеевна



УТВЕРЖДАЮ

Директор Gladkova T.A.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 17 июня 2025 г.

Завтрак первая неделя второй день

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	209	209	1(1)
Каша ячневая вязкая на молоке	250	250	348	348	384(2)
Чай чёрный с сахаром	180	200	52	57.7	943(3)
Яблоко	100	100	44	44	
Хлеб пшеничный в/с	30	50	57	95	
Итого	610	650	710	753.7	

Второй прием пищи

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из белокочанной капусты	60	100	72	120	79(3)
Рассольник Петербургский	200	250	155	155	197
Филе кур, тушённое в соусе	90	100	151	167	643
Рис отварной со сливочным маслом	140/10	170/10	202	242	682(2)
Чай с лимоном	200/7	200/7	57	57	944(2)
Хлеб пшеничный	40	40	76	76	
Хлеб ржаной	40	40	84	84	
Всего	787	917	797	901	
Итого за день	1397	1567	1599	1654.7	



Организация, осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

Сергеевна

**МКОУ «Нижнегнутовская
СШ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор Гладкова Т.А.

Меню на 18 июня 2025 г.

Завтрак первая неделя третий день

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	30/25/10	30/10/25	220	220	21
Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	215	215	235
Чай чёрный с сахаром	180	200	52	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	57	95	ТТК 78
Итого	525	565	544	587.7	

Второй прием пищи

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Огурцы свежие (нарезка)	60	100	12	15	751
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	200	250	101	101	217(3)
Плов из свинины	200	200	248	248	601
Сок мультифруктовый	200	200	92	92	
Хлеб пшеничный	40	40	76	76	
Хлеб ржаной	40	40	84	84	
Всего	740	830.0	613	616	
Итого за день	1245	1395	1157	1203.7	



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 19 июня 2025 г.

Завтрак первая неделя четвертый день

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Бутерброд со сливочным маслом	30/20	30/20	209	209	1(1)
Каша манная вязкая на молоке	250	250	348	348	384(2)
Какао с молоком	200	200	137	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	57	95	
Итого	530	550	751	709,7	

Второй прием пищи

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат овощной Свежесть	60	100	92	153	ТТК56
Суп картофельный с рисом на к/б	200	250	109	109	204(3)
Рыба припущенная (филе пангазиуса)	90	100	166	184	488(3)
Картофельное пюре со сливочным маслом	140/10	170/10	190	228	299(2)
Чай с лимоном	200/7	200/7	57	57	944(2)
Хлеб пшеничный	40	40	76	76	
Хлеб ржаной	40	40	84	84	
Всего	787	917	774	891	
Итого за день	1317	1467	1525	1600.7	



Организация, осуществляющая питание;
И.П. Юматулова, И.С. Серисевна

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 20 июня 2025 г.

Завтрак первая неделя пятый день



УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Каша пшённая вязкая на молоке	250	250	348	348	384(2)
Батончик вафельный	37	37	178	178	ТТК86
Чай чёрный с сахаром	180	200	52	57.7	943(3)
Хлеб пшеничный в/с	30	50	57	95	ТТК78
Итого	497	537	635	678,7	

Второй прием пищи

Наименование блюда	Масса порции, г.		Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	50	83	59
Суп картофельный с горохом на к/б	200	250	148	148	206(3)
Котлета куриная	100	100	430	430	
Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	140/10	170/10	222	266	414(1)
Кисель плодово-ягодный*	180	180	114	114	883
Хлеб пшеничный	40	40	76	76	
Хлеб ржаной	40	40	84	84	
Всего	770	890	1124	1201	
Итого за день	1267	1427	1759	1879.7	