



Организация осуществляющая  
питание: ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Директор  
МКОУ Красноярской СШ  
А.В. Власов

МКОУ «Красноярская СШ»  
Меню на 06 октября 2025 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                | 79        |
| Котлета куриная Приоскольская | 100              | 100               | 15                  | 19,6             | 21,8             | 15                | 19,6              | 21,8              | 323                 | 323               | ТТК 138   |
| Каша гречневая рассыпчатая    | 180              | 180               | 8.9                 | 8.1              | 42.5             | 8.9               | 8.1               | 42.5              | 279                 | 279               | 378       |
| 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               | ТТК 183   |
| Итого:                        | 640              | 640               | 30.8                | 33.8             | 108.2            | 30.8              | 33.8              | 108.2             | 853                 | 853               |           |

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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 780              | 780               | 31.4                | 34.4             | 121.9            | 31.4              | 34.4              | 121.9             | 915                 | 915               |           |



Организация осуществляющая  
питание: ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Директор  
МКОУ Красноярской СШ  
А.В. Власов

МКОУ «Красноярская СШ»  
Меню на 07 октября 2025 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               | 208       |
| Какао с молоком                           | 200              | 200               | 3,3                 | 3.5              | 20.5             | 3,3               | 3.5               | 20.5              | 127                 | 127               | 959       |
| Сдоба с творогом                          | 100              | 100               | 15,8                | 13.2             | 15,6             | 15,8              | 13.2              | 15,6              | 244                 | 244               | ТТК 99    |
| Хлеб пшеничный в/с                        | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 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 | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 750              | 750               | 32.7                | 21.2             | 88.9             | 32.7              | 21.2              | 88.9              | 677                 | 677               |           |



Организация осуществляющая  
питание: ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Директор  
МКОУ Красноярской СШ  
А.В. Власов

МКОУ «Красноярская СШ»  
Меню на 08 октября 2025 г.  
Завтрак вторая неделя третий 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    |
| Филе кур, тушенное в соусе | 110              | 110               | 21                  | 9.5              | 7.8              | 21                | 9.5               | 7.8               | 201                 | 201               | 643       |
| Пюре картофельное          | 180              | 180               | 3.3                 | 5.4              | 22.8             | 3.3               | 5.4               | 22.8              | 153                 | 153               | 694       |
| Компот из сухофруктов      | 200              | 200               | 0                   | 0                | 15               | 0                 | 0                 | 15                | 60                  | 60                | 868       |
| Хлеб пшеничный в/с         | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| Итого:                     | 650              | 650               | 30.7                | 22.8             | 72.5             | 30.7              | 22.8              | 72.5              | 619                 | 619               |           |

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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 790              | 790               | 31.3                | 23.4             | 86.2             | 31.3              | 23.4              | 86.2              | 681                 | 681               |           |



Организация осуществляющая  
питание: ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Директор  
МКОУ Красноярской СШ  
А.В. Власов

МКОУ «Красноярская СШ»  
Меню на 09 октября 2025 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                | 59        |
| Плов из птицы                       | 200              | 200               | 20.3                | 10.7             | 33.4             | 20.3              | 10.7              | 33.4              | 311                 | 311               | 646       |
| Сок мультифруктовый                 | 200              | 200               | 1                   | 0                | 18.2             | 1                 | 0                 | 18.2              | 77                  | 77                | ТТК 33    |
| Хлеб пшеничный в/с                  | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
|                                     |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |                   |           |
| Итого:                              | 560              | 560               | 27.1                | 16.6             | 76,5             | 27.1              | 16.6              | 76,5              | 564                 | 564               |           |

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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 700              | 700               | 27.7                | 17.2             | 90.2             | 27.7              | 17.2              | 90.2              | 626                 | 626               |           |



Организация осуществляющая  
питание: ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Директор  
МКОУ Красноярской СШ  
А.В. Власов

МКОУ «Красноярская СШ»  
Меню на 10 октября 2025 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                | 5.4              | 1,6               | 5                 | 5.4               | 73                  | 73                | 81        |
| Биточки из мяса птицы     | 100              | 100               | 19.2                | 4.9              | 11.1             | 19.2              | 4.9               | 11.1              | 165                 | 165               | ТТК 184   |
| Пюре картофельное         | 180              | 180               | 3.3                 | 5.4              | 22.8             | 3.3               | 5.4               | 22.8              | 153                 | 153               | 694       |
| 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               | ТТК 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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 780              | 780               | 30.1                | 16.9             | 89.8             | 30.1              | 16.9              | 89.8              | 624                 | 624               |           |