



МКОУ Красноярская СШ
Меню на 26 января 2026 г.
Завтрак первая 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
Макаронные изделия отварные	180	180	6,1	6.5	37	6,1	6.5	37	231	231	30
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	27,5	32.0	102.7	27,5	32.0	102.7	809	809	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

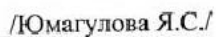
[illegible]



Завтрак первая неделя второй день

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

[illegible]



Завтрак первая 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	
<i>Салат из квашеной капусты</i>	100	100	1,6	5	5.4	1,6	5	5.4	73	73	97
<i>Биточек куриный</i>	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165	165	184
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	43
<i>Чай с сахаром</i>	200	200	0	0	15,0	0	0	15,0	56	56	38
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	640	640	34.6	18.8	95,7	34,6	18.8	95,7	687	687	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

[illegible]



Завтрак первая неделя четвертый день

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

[illegible]



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ Красноярской СШ
А.В. Власов

МКОУ Красноярская СШ
Меню на 30 января 2026 г.
Завтрак первая 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	
<i>Салат из свежих огурцов и помидоров</i>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
<i>Филе рыбы запечённое</i>	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	13
<i>Пюре картофельное</i>	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0	0	15.1	0	0	15.1	61	61	39
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	640	640	26.5	19.7	68.8	26.5	19.7	68.8	559	559	

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	
<i>Яблоко свежее</i>	100	100	0.4	0.4	9,8	0.4	0.4	9,8	44	44	36
Итого за день	740	740	26,9	20.1	78.7	26,9	20.1	78.7	603	603	