



МКОУ Красноярская СШ
Меню на 10 марта 2026 г.
Завтрак первая неделя второй день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	14
<i>Компот из вишни сушеной</i>	200	0	0	16,0	64	200	0	0	16,0	64	281
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	100	6,0	8,4	42,2	268	100	6,0	8,4	42,2	268	98
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	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
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<i>Яблоко свежее</i>	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	



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ Красноярской СШ
А.В. Власов

МКОУ Красноярская СШ
Меню на 11 марта 2026 г.
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)

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	35,0	19,2	105,5	35,0	19,2	105,5	731	731	



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ Красноярской СШ
А.В. Власов

МКОУ Красноярская СШ

Меню на 12 марта 2026 г.

Завтрак первая неделя четвертый день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<i>Салат овощной Свежесть</i>	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
<i>Гуляш</i>	120	120	15.8	28	4.9	15.8	28	4.9	334	334	80
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	180	6.1	6.5	37.0	6.1	6.5	37.0	231	231	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	660	660	28.3	42.4	83.8	28.3	42.4	83.8	830	830	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<i>Яблоко свежее</i>	100	100	0.4	0.4	9,8	0.4	0.4	9,8	44	44	36
Итого за день	760	760	28,7	42,8	93,6	28,7	42,8	93,6	874	874	



Организация осуществляющая
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Директор
МКОУ Красноярской СШ
А.В. Власов

МКОУ Красноярская СШ
Меню на 13 марта 2026 г.
Завтрак первая неделя пятый день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<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
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	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			
<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	