Директор МБОУ СШ № 1 г. Котово Дронина М.А

Меню на 13.11.2026

	№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
Питание для 1-4 классов (завтрак, бюджетные средства)	ТТК №12/ТТК №11	Блюдо из рыбы (рыба, тушеная в томатном соусе/ Котлета рыбная в томатном соусе)	90	12,4/ 10,2	12/ 11,05	13/9,8	200,1/ 179,5	
	ТТК №14	Рис отварной	160	2,8	3,9	25,4	147,9	
	ТТК №19	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	ТТК №5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	
		Итого за прием пищи:	**500**	**19,2/17**	**16,2/ 15,25**	**78,5/ 75,3**	**524,4/ 503,8**	

	№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
Питание для 5-11 классов (завтрак, бюджетные средства)	ТТК №12/ТТК №11	Блюдо из рыбы (рыба, тушеная в томатном соусе/ Котлета рыбная в томатном соусе)	100	13,6/ 11,2	13,2/ 12,2	14,3/ 10,8	220,1/ 197,5	
	ТТК №14	Рис отварной	200	3,7	6,2	33,9	206,2	
	ТТК №19	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	ТТК №5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	
		Итого за прием пищи:	**550**	**21,3/18,9**	**19,7/18,7**	**88,27/ 84,8**	**602,7/ 580,1**	

	№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
Питание для ОВЗ		**завтрак**						
	ТТК №12/ТТК №11	Блюдо из рыбы (рыба, тушеная в томатном соусе/ Котлета рыбная в томатном соусе)	90	12,4/ 11,05	12/ 11,05	13/ 9,8	200,1/ 179,5	
	ТТК №14	Рис отварной	160	2,8	3,9	25,4	147,9	
	ТТК №19	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	ТТК №5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	
		Итого за прием пищи :	**500**	**19,2/17**	**16,2/ 15,25**	**78,5/ 75,3**	**524,4/ 503,8**	
		Полдник						
	ТТК №55	Блины «Домашние»	100	5	12	21	210	
	ТТК №44	Чай с сахаром Каркаде	200	0,18	0,00	15,00	58,00	
		Итого за прием пищи:	**300**	**5,18**	**12,00**	**36,00**	**268,00**	
		Стоимость –190.00 руб.						

	№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность	Витамины (мг)
Питание для ГПД	70,71,80	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20	
	102	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	200	4,40	4,21	13,22	118,60	
	455	Котлета рубленная с белокочанной капустой	90	11,70	13,70	12,00	216,90	
	203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,10	9,15	34,20	244,50	
	685	Чай с сахаром Каркаде	200	0,00	0,00	9,20	42,00	
	ТТК №6	Хлеб пшеничный	30	3,90	0,50	24,10	116,80	
		Итого за прием пищи:	**760**	**29,00**	**28,26**	**111,57**	**842,50**	
		Стоимость – 150.00 руб.						

	№ рец.	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. Ценность	Витамины (мг)
Платный завтрак	ТТК №12/ТТК №11	Блюдо из рыбы (рыба, тушенная в томатном соусе /котлета рыбная в томатном соусе)	90	12,4/10,2	12/11,05	13/9,8	200,1/179,5	
	ТТК №36	Картофель отварной	160	3,2	5,8	26	169,7	
	ТТК №19	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	
	ТТК №5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,40	
		Итого за прием пищи:	**500**	**19,6/17,4**	**18,1/17,15**	**79,1/75,9**	**546,2/525,6**	
		Стоимость –140.00 руб.						

Повар МБОУ СШ № 1 г. Котово _____ Н.И. Ситникова

Ответственный за питание в МБОУ СШ № 1 г. Котово А.И.Зибарова