

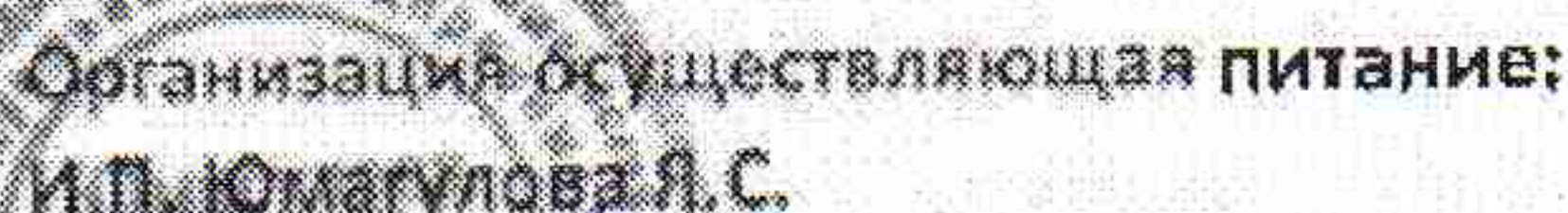


Утверждаю:  
Директор Попов С.М.

*Меню на 26 января 2026 г.*

| 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 белокочанной капусты</i> | 100              | 100               | 1.5                 | 5.1              | 7.1              | 1.5               | 5.1               | 7.1               | 80                  | 80                | 40        |
| <i>Котлета куриная Приоскольская</i> | 100              | 100               | 15                  | 19,6             | 21,8             | 15                | 19,6              | 21,8              | 323                 | 323               | 138       |
| <i>Макаронные изделия отварные</i>   | 180              | 180               | 6,1                 | 6.5              | 37               | 6,1               | 6.5               | 37                | 231                 | 231               | 30        |
| <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       |
| <b>Итого:</b>                        | 640              | 640               | 27,5                | 32.0             | 102.7            | 27,5              | 32.0              | 102.7             | 809                 | 809               |           |

| Наименование блюда | Масса порции, г.    |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийность<br>, ккал. |                      | №<br>реце-<br>пта |
|--------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|
|                    |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                         |                      |                   |
|                    | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет     | Возраст<br>12-18 лет |                   |
|                    |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |                   |
|                    |                     |                      |                     |                     |                     |                      |                      |                      |                         |                      |                   |



Утверждаю:  
Директор **Попов С.М.**

**МКОУ «Захаровская СШ»**

**Меню на 27 января 2026 г.**

## Завтрак первая 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 |           |
| <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       |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>610</b>       | <b>610</b>        | <b>19,0</b>         | <b>12,3</b>      | <b>97,3</b>      | <b>19,0</b>       | <b>12,3</b>       | <b>97,3</b>       | <b>576</b>          | <b>576</b>        |           |

### Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

[illegible]

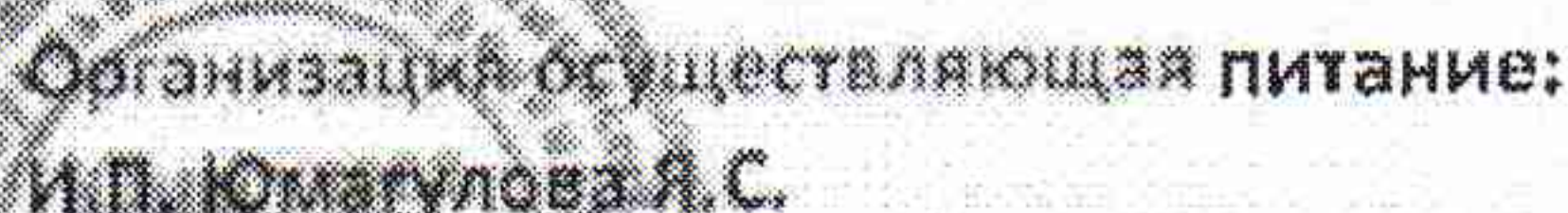


яю:  
р **Попов С.М.**

*Меню на 28 января 2026 г.*

| 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       |
| <b>Итого:</b>                     | 640              | 640               | 34.6                | 18.8             | 95,7             | 34,6              | 18.8              | 95,7              | 687                 | 687               |           |

[illegible]



Утверждаю:  
Директор Попов С.М.

**МКОУ «Захаровская СШ»**

*Меню на 29 января 2026 г.*

## Завтрак первая неделя четвертый день

### Наименование блюда

## Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

### Наименование блюда



Утверждаю:  
Директор Попов С.М.

*Меню на 30 января 2026 г.*

| 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       |
| <b>Итого:</b>                              | 640              | 640               | 26.5                | 19.7             | 68.8             | 26.5              | 19.7              | 68.8              | 559                 | 559               |           |

[illegible]