



МКОУ «Волоцкая СШ»

**Меню на 21 октября 2024 г.**  
Завтрак вторая неделя первый день

| Наименование блюда                   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта     |
|--------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------|
|                                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |               |
| <b>Салат из белокочанной капусты</b> | <b>100</b>       | <b>100</b>        | <b>90</b>           | <b>90</b>         | <b>79</b>     |
| <b>Котлета куриная</b>               | <b>100</b>       | <b>100</b>        | <b>430</b>          | <b>430</b>        | <b>ТТК 42</b> |
| <b>Макаронные изделия отварные</b>   | <b>180</b>       | <b>180</b>        | <b>231</b>          | <b>231</b>        | <b>688</b>    |
| <b>Чай с сахаром</b>                 | <b>200</b>       | <b>200</b>        | <b>56</b>           | <b>56</b>         | <b>943</b>    |
| <b>Хлеб пшеничный в/с</b>            | <b>50</b>        | <b>50</b>         | <b>95</b>           | <b>95</b>         | <b>ТТК 35</b> |
| <b>Итого</b>                         | <b>630</b>       | <b>630</b>        | <b>902</b>          | <b>902</b>        |               |

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

| Наименование блюда   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта  |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------|
|                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |            |
| <b>Фрукты свежие</b> | <b>140</b>       | <b>140</b>        | <b>62</b>           | <b>62</b>         | <b>847</b> |
|                      |                  |                   |                     |                   |            |
| <b>Итого</b>         | <b>770</b>       | <b>770</b>        | <b>964</b>          | <b>964</b>        |            |



МКОУ «Волоцкая СШ»

Меню на 22 октября 2024 г.  
Завтрак вторая неделя второй день

| Наименование блюда                                  | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта     |
|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------|
|                                                     | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |               |
| <b>Борщ со свеж. капустой, картофелем и фасолью</b> | <b>250</b>       | <b>250</b>        | <b>254</b>          | <b>254</b>        | <b>ТТК 53</b> |
| <b>Сок мультифруктовый</b>                          | <b>200</b>       | <b>200</b>        | <b>92</b>           | <b>92</b>         | <b>ТТК 33</b> |
| <b>Пирожок печёный с конфитюром</b>                 | <b>100</b>       | <b>100</b>        | <b>243</b>          | <b>243</b>        | <b>ТТК 98</b> |
| <b>Хлеб пшеничный в/с</b>                           | <b>50</b>        | <b>50</b>         | <b>95</b>           | <b>95</b>         | <b>ТТК 35</b> |
|                                                     |                  |                   |                     |                   |               |
| <b>Итого</b>                                        | <b>600</b>       | <b>600</b>        | <b>684</b>          | <b>684</b>        |               |

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

| Наименование блюда   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта  |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------|
|                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |            |
| <b>Фрукты свежие</b> | <b>140</b>       | <b>140</b>        | <b>62</b>           | <b>62</b>         | <b>847</b> |
|                      |                  |                   |                     |                   |            |
| <b>Итого</b>         | <b>740</b>       | <b>740</b>        | <b>746</b>          | <b>746</b>        |            |



МКОУ «Волоцкая СШ»

Меню на 23 октября 2024 г.  
Завтрак вторая неделя третий день

| Наименование блюда                 | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                                    | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| <i>Салат овощной Свежесть</i>      | 100              | 100               | 115                 | 115               | ТТК 56    |
| <i>Филе кур, тушенное в соусе</i>  | 110              | 110               | 184                 | 184               | 643       |
| <i>Пюре картофельное</i>           | 180              | 180               | 168                 | 168               | 694       |
| <i>Компот из смеси сухофруктов</i> | 200              | 200               | 80                  | 80                | 868       |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>          | 50               | 50                | 95                  | 95                | ТТК 35    |
| Итого                              | 640              | 640               | 642                 | 642               |           |

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

| Наименование блюда   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| <i>Фрукты свежие</i> | 140              | 140               | 62                  | 62                | 847       |
|                      |                  |                   |                     |                   |           |
| Итого                | 780              | 780               | 704                 | 704               |           |



МКОУ «Волоцкая СШ»

**Меню на 24 октября 2024 г.**  
Завтрак вторая неделя четвертый день

| Наименование блюда                               | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|--------------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                                                  | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| <i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i> | 250              | 250               | 130                 | 130               | 208       |
| <i>Какао с молоком</i>                           | 200              | 200               | 137                 | 137               | 959       |
| <i>Сдоба с творогом</i>                          | 100              | 100               | 244                 | 244               | ТТК 99    |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>                        | 50               | 50                | 95                  | 95                | ТТК 35    |
|                                                  |                  |                   |                     |                   |           |
| <b>Итого</b>                                     | <b>600</b>       | <b>600</b>        | <b>606</b>          | <b>606</b>        |           |

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

| Наименование блюда   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| <i>Фрукты свежие</i> | 140              | 140               | 62                  | 62                | 847       |
|                      |                  |                   |                     |                   |           |
| <b>Итого</b>         | <b>740</b>       | <b>740</b>        | <b>668</b>          | <b>668</b>        |           |



МКОУ «Волоцкая СШ»

Меню на 25 октября 2024 г.  
Завтрак вторая неделя пятый день

| Наименование блюда                         | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта     |
|--------------------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------|
|                                            | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |               |
| <b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> | <b>100</b>       | <b>100</b>        | <b>62</b>           | <b>62</b>         | <b>ТТК 50</b> |
| <b>Плов из птицы</b>                       | <b>200</b>       | <b>200</b>        | <b>311</b>          | <b>311</b>        | <b>646</b>    |
| <b>Чай с сахаром</b>                       | <b>200</b>       | <b>200</b>        | <b>56</b>           | <b>56</b>         | <b>943</b>    |
| <b>Кондитерское изделие Чоко пай</b>       | <b>30</b>        | <b>30</b>         | <b>126</b>          | <b>126</b>        | <b>ТТК126</b> |
| <b>Хлеб пшеничный в/с</b>                  | <b>50</b>        | <b>50</b>         | <b>95</b>           | <b>95</b>         | <b>ТТК 35</b> |
| <b>Итого</b>                               | <b>580</b>       | <b>580</b>        | <b>650</b>          | <b>650</b>        |               |

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

| Наименование блюда   | Масса порции, г. |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта  |
|----------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------|
|                      | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |            |
| <b>Фрукты свежие</b> | <b>140</b>       | <b>140</b>        | <b>62</b>           | <b>62</b>         | <b>847</b> |
|                      |                  |                   |                     |                   |            |
| <b>Итого</b>         | <b>720</b>       | <b>720</b>        | <b>712</b>          | <b>712</b>        |            |