



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:  
Директор Рязанова И.Д.

**МКОУ «Волоцкая СШ»**  
**Меню на 15 декабря 2025 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 |           |
| <i>Салат из белокочанной капусты</i> | 100              | 100               | 1.5                 | 5.1              | 7.1              | 1.5               | 5.1               | 7.1               | 80                  | 80                | 79        |
| <i>Котлета куриная Приоскольская</i> | 100              | 100               | 15                  | 19,6             | 21,8             | 15                | 19,6              | 21,8              | 323                 | 323               | ТТК 138   |
| <i>Макаронные изделия отварные</i>   | 180              | 180               | 6,1                 | 6.5              | 37               | 6,1               | 6.5               | 37                | 231                 | 231               | 688       |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i>       | 200              | 200               | 0.5                 | 0.2              | 15,1             | 0.5               | 0.2               | 15,1              | 57                  | 57                | 944       |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>            | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| Итого:                               | 640              | 640               | 28                  | 32.2             | 102.7            | 28                | 32.2              | 102.7             | 805                 | 805               |           |

**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>Фрукты свежие</i> | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                      | 780              | 780               | 28.6                | 32.8             | 116.4            | 28.6              | 32.8              | 116.4             | 867                 | 867               |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.Н. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:  
Директор Рызанова И.Д.

**МКОУ «Волоцкая СШ»**  
**Меню на 16 декабря 2025 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 |           |
| <b>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</b> | 250              | 250               | 8,1                 | 3,1              | 17,4             | 8,1               | 3,1               | 17,4              | 130                 | 130               | 208       |
| <b>Какао с молоком</b>                           | 200              | 200               | 3,3                 | 3.5              | 20.5             | 3,3               | 3.5               | 20.5              | 127                 | 127               | 959       |
| <b>Сдоба с творогом</b>                          | 100              | 100               | 15,8                | 13.2             | 15,6             | 15,8              | 13.2              | 15,6              | 244                 | 244               | ТТК 99    |
| <b>Хлеб пшеничный в/с</b>                        | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
|                                                  |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |                   |           |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>610</b>       | <b>610</b>        | <b>32.1</b>         | <b>20.6</b>      | <b>75.2</b>      | <b>32.1</b>       | <b>20.6</b>       | <b>75.2</b>       | <b>615</b>          | <b>615</b>        |           |

**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 |            |
| <b>Фрукты свежие</b> | <b>140</b>       | <b>140</b>        | <b>0.6</b>          | <b>0.6</b>       | <b>13.7</b>      | <b>0.6</b>        | <b>0.6</b>        | <b>13.7</b>       | <b>62</b>           | <b>62</b>         | <b>847</b> |
|                      | <b>750</b>       | <b>750</b>        | <b>32.7</b>         | <b>21.2</b>      | <b>88.9</b>      | <b>32.7</b>       | <b>21.2</b>       | <b>88.9</b>       | <b>677</b>          | <b>677</b>        |            |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:  
Директор Рябенко И.Д.

**МКОУ «Волоцкая СШ»**  
**Меню на 17 декабря 2025 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                  |                   | 81        |
| <i>Биточки из мяса птицы</i>     | 100              | 100               | 19.2                | 4.9              | 11.1             | 19.2              | 4.9               | 11.1              | 165                 |                   | ТТК 184   |
| <i>Пюре картофельное</i>         | 180              | 180               | 3.3                 | 5.4              | 22.8             | 3.3               | 5.4               | 22.8              | 153                 |                   | 694       |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i>   | 200              | 200               | 0.5                 | 0.2              | 15,1             | 0.5               | 0.2               | 15,1              | 57                  |                   | 944       |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>        | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 |                   | ТТК 183   |
| <b>Итого:</b>                    | 640              | 640               | 29.5                | 16.3             | 76.1             | 29.5              | 16.3              | 76.1              | 562                 |                   |           |

**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>Фрукты свежие</i> | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                      | 780              | 780               | 30.1                | 16.9             | 89.8             | 30.1              | 16.9              | 89.8              | 624                 | 624               |           |



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.



Утверждаю:  
Директор Ренева И.Д.

**МКОУ «Волоцкая СШ»**  
**Меню на 18 декабря 2025 г.**  
**Завтрак первая неделя четвертый 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 овощной Свежесть</i>     | 100              | 100               | 1.5                 | 7.1              | 5.2              | 1.5               | 7.1               | 5.2               | 91                  | 91                | ТТК 56    |
| <i>Гуляш</i>                      | 120              | 120               | 15.8                | 28               | 4.9              | 15.8              | 28                | 4.9               | 334                 | 334               | 591       |
| <i>Каша гречневая рассыпчатая</i> | 180              | 180               | 8.9                 | 8.1              | 42.5             | 8.9               | 8.1               | 42.5              | 279                 | 279               | 378       |
| <i>Чай с сахаром</i>              | 200              | 200               | 0.6                 | 0.2              | 14.8             | 0.6               | 0.2               | 14.8              | 56                  | 56                | 943       |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>         | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| <b>Итого:</b>                     | <b>660</b>       | <b>660</b>        | <b>31.7</b>         | <b>44.2</b>      | <b>89.1</b>      | <b>31.7</b>       | <b>44.2</b>       | <b>89.1</b>       | <b>874</b>          | <b>874</b>        |           |

**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>Фрукты свежие</i> | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                      | 800              | 800               | 31,8                | 44.8             | 89,7             | 31,8              | 44.8              | 89,7              | 936                 | 936               |           |



**МКОУ «Волоцкая СШ»**  
**Меню на 19 декабря 2025 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 |           |
| Салат из свежих огурцов и помидоров | 100              | 100               | 0.9                 | 5.1              | 3.2              | 0.9               | 5.1               | 3.2               | 62                  | 62                | 59        |
| Филе рыбы запечённое                | 100              | 100               | 17.4                | 8.4              | 6.1              | 17.4              | 8.4               | 6.1               | 169                 | 169               | 488       |
| Пюре картофельное                   | 180              | 180               | 3.3                 | 5.4              | 22.8             | 3.3               | 5.4               | 22.8              | 153                 | 153               | 694       |
| Компот из сухофруктов               | 200              | 200               | 0                   | 0                | 15               | 0                 | 0                 | 15                | 60                  | 60                | 868       |
| Хлеб пшеничный в/с                  | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| Итого:                              | 640              | 640               | 26.5                | 19.7             | 68.8             | 26.5              | 19.7              | 68.8              | 558                 | 558               |           |

**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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
|                    | 780              | 780               | 27.1                | 20.3             | 82.5             | 27.1              | 20.3              | 82.5              | 620                 | 620               |           |