

Директор школы: Гузайров А.Х.

# МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 15.05.20

для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пище, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А      | Е      | Са                        | Р       | Мг      | Fe    |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |                           |         |         |       |
| 133                     | Картофельное пюре, 150               | 150             | 3,800                | 4,830  | 17,170 | 125,660                              | 0,010         | 0,070  | 27,100 | 0,050  | 28,800                    | 22,200  | 3,250   | 0,030 |
| 83                      | Котлета рыбная, 60                   | 60              | 7,470                | 9,570  | 9,600  | 154,900                              | 0,040         | 22,160 | 25,300 | 2,490  | 22,160                    | 30,340  | 8,110   | 0,420 |
| 707                     | Компот из сухофруктов                | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000  |        | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                      | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035 | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000  | 0,332  | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                          | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033 |
| 9                       | Сыр (порциями)                       | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000  | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800 | 0,050  | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100 |
| 1                       | Сок в индивидуальной упаковке 200 гр | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200 | 92,000                               |               |        |        |        |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      |                 | 670                  | 19,379 | 18,109 | 101,305                              | 654,918       | 0,137  | 23,100 | 81,200 | 2,922                     | 177,287 | 153,403 | 1,781 |

## МЕНЮ для детей из MMC

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пище, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |         |       |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------------------|--------|---------|-------|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А      | Е      | Са                        | Р      | Мг      | Fe    |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11     | 12                        | 13     | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                      |                 |                      |        |        |                                      |               |        |        |        |                           |        |         |       |
| 133                     | Картофельное пюре, 150               | 150             | 3,800                | 4,830  | 17,170 | 125,660                              | 0,010         | 0,070  | 27,100 | 0,050  | 28,800                    | 22,200 | 3,250   | 0,030 |
| 83                      | Котлета рыбная, 60                   | 60              | 7,470                | 9,570  | 9,600  | 154,900                              | 0,040         | 22,160 | 25,300 | 2,490  | 22,160                    | 30,340 | 8,110   | 0,420 |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов       | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000  |        | 32,600                    | 29,200 | 21,000  | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                      | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035 | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000  | 0,332  | 5,727                     | 21,663 | 8,217   | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                          | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000  | 0,000  | 0,000                     | 0,000  | 0,533   | 0,033 |
| 1                       | Сок в индивидуальной упаковке 200 гр | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200 | 92,000                               |               |        |        |        |                           |        |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      |                 | 660                  | 17,059 | 15,159 | 101,305                              | 618,518       | 0,137  | 23,030 | 52,400 | 2,872                     | 89,287 | 103,403 | 1,681 |

## МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пище, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А       | Е       | Са                        | Р       | Мг      | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11      | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |         |                           |         |         |        |
| 133                     | Картофельное пюре, 150                         | 150             | 3,800                | 4,830  | 17,170 | 125,660                              | 0,010         | 0,070  | 27,100  | 0,050   | 28,800                    | 22,200  | 3,250   | 0,030  |
| 83                      | Котлета рыбная, 60                             | 60              | 7,470                | 9,570  | 9,600  | 154,900                              | 0,040         | 22,160 | 25,300  | 2,490   | 22,160                    | 30,340  | 8,110   | 0,420  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000   |         | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                                | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035 | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,332   | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498  |
| 3                       | Хлеб ржаной                                    | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720  | 31,500                               | 0,010         |        |         | 0,110   | 2,700                     | 13,800  | 3,000   | 0,440  |
| 1                       | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200 | 92,000                               |               |        |         |         |                           |         |         |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                |                 | 650                  | 15,765 | 15,059 | 96,825                               | 589,518       | 0,113  | 23,030  | 52,400  | 2,983                     | 91,987  | 117,203 | 1,577  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |         |                           |         |         |        |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями 250   | 250             | 3,110                | 2,450  | 17,780 | 108,030                              | 0,010         | 1,500  | 200,000 | 0,940   | 8,800                     | 11,340  | 5,200   | 0,150  |
| 315                     | Голубцы мясные                                 | 120             | 9,460                | 7,040  | 8,880  | 137,040                              | 0,060         | 36,290 | 23,160  | 0,370   | 40,160                    | 88,690  | 22,490  | 1,000  |
| 330                     | Каша гречневая 170                             | 170             | 9,870                | 8,200  | 44,600 | 273,290                              | 0,340         |        | 24,060  | 0,670   | 16,800                    | 233,940 | 196,03  | 5,240  |
| 707                     | Компот из смеси замороженных фруктов           | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |         | 1,100   | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 2                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,400                | 0,300  | 13,400 | 62,740                               | 0,020         |        |         | 0,210   | 5,000                     |         | 5,970   | 0,870  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760  | 48,400                               |               |        |         | 0,030   | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                |                 | 790                  | 26,24  | 16,25  | 124,52                               | 751,7         | 0,443  | 41,59   | 247,22  | 3,32                      | 100,98  | 373,14  | 211,11 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 |                      | 42,005 | 31,309 | 220,35                               | 1341,218      | 0,558  | 84,62   | 299,620 | 6,302                     | 192,947 | 490,543 | 254,69 |

## МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |         |          |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|----------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж       | У       |                                      | В1            | С       | А        | Е      | Са                        | Р       | Mg       | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5       | 6       | 7                                    | 8             | 9       | 10       | 11     | 12                        | 13      | 14       | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                |                 |                      |         |         |                                      |               |         |          |        |                           |         |          |        |
| 133                     | Картофельное пюре                              | 200             | 5,0667               | 6,44    | 22,8933 | 167,54667                            | 0,0133        | 0,09333 | 36,13333 | 0,0667 | 38,4                      | 29,6    | 4,33     | 0,04   |
| 83                      | Котлета рыбная                                 | 60              | 7,470                | 9,570   | 9,600   | 154,900                              | 0,040         | 22,160  | 25,300   | 2,490  | 22,160                    | 30,340  | 8,110    | 0,420  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060   | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800   | 0,000    |        | 32,600                    | 29,200  | 21,000   | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                                | 25              | 1,975                | 0,249   | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,332  | 5,727                     | 21,663  | 8,217    | 0,466  |
| 3                       | Хлеб ржаной                                    | 25              | 2,033                | 0,250   | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,533    | 0,033  |
| 1                       | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 200 гр | 200             | 1,000                | 0,200   | 20,200  | 92,000                               | 0,000         | 0,000   | 0,000    | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,000    | 0,000  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | 710             | 18,325               | 15,769  | 107,028 | 660,405                              | 0,140         | 23,053  | 61,433   | 2,869  | 98,887                    | 110,803 | 42,190   | 1,691  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |         |         |                                      |               |         |          |        |                           |         |          |        |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 250             | 3,110                | 2,450   | 17,780  | 105,030                              | 0,010         | 1,500   | 200,000  | 0,940  | 5,800                     | 11,340  | 5,200    | 0,150  |
| 315                     | Голубцы ленивые                                | 120             | 9,460                | 7,040   | 6,880   | 137,040                              | 0,053         | 39,290  | 23,160   | 0,370  | 40,160                    | 98,660  | 22,490   | 1,000  |
| 330                     | Каша гречневая рассыпчатая                     | 200             | 11,61                | 7,29    | 52,47   | 321,52                               | 0,40          | 0,00    | 28,31    | 0,79   | 19,76                     | 275,22  | 183,56   | 6,16   |
| 271                     | Чай с сахаром                                  | 200             | 0,080                | 0,020   | 10,010  | 40,510                               |               |         |          |        | 0,300                     |         |          | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,400                | 0,300   | 13,400  | 62,740                               | 0,020         |         |          | 0,210  | 5,000                     |         | 5,970    | 0,870  |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                                | 20              | 1,620                | 0,200   | 9,760   | 48,400                               |               |         |          | 0,030  | 0,600                     |         | 0,420    | 0,030  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | 820             | 27,2818              | 17,3041 | 112,301 | 715,23765                            | 0,483         | 40,79   | 251,4659 | 2,3382 | 71,82471                  | 365,224 | 217,6447 | 6,2447 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1530            | 45,607               | 34,073  | 219,329 | 1375,642                             | 0,623         | 63,843  | 312,899  | 5,227  | 170,512                   | 486,027 | 259,835  | 9,936  |

### МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С       | А        | Е      | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9       | 10       | 11     | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                |                 |                      |        |         |                                      |               |         |          |        |                           |         |        |       |
| 133                     | Картофельное пюре              | 200             | 5,0667               | 6,44   | 22,8933 | 167,54667                            | 0,0133        | 0,09333 | 36,13333 | 0,0667 | 38,4                      | 29,6    | 4,33   | 0,04  |
| 83                      | Котлета рыбная                 | 60              | 7,470                | 9,570  | 9,600   | 154,900                              | 0,040         | 22,160  | 25,300   | 2,490  | 22,160                    | 30,340  | 8,110  | 0,420 |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800   | 0,000    |        | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,332  | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,466 |
| 3                       | Хлеб ржаной                    | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 510             | 17,325               | 15,569 | 88,828  | 568,405                              | 0,140         | 23,053  | 61,433   | 2,869  | 98,887                    | 110,803 | 42,190 | 1,691 |

### МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|--------|
|                         |                                                |                 | Б                    | Ж      | У      |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe     |
| 1                       | 2                                              | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |       |                           |         |        |        |
| 133                     | Картофельное пюре, 150                         | 150             | 3,800                | 4,830  | 17,170 | 125,660                              | 0,010         | 0,070  | 27,100  | 0,050 | 28,600                    | 22,200  | 3,250  | 0,030  |
| 83                      | Котлет в рыбная, 60                            | 60              | 7,470                | 9,570  | 9,600  | 154,900                              | 0,040         | 22,160 | 25,300  | 2,490 | 22,160                    | 30,340  | 8,110  | 0,420  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                                | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035 | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,466  |
| 3                       | Хлеб ржаной                                    | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720  | 31,500                               | 0,010         |        |         | 0,110 | 2,700                     | 19,800  | 3,000  | 0,440  |
| 1                       | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л | 200             | 1,000                | 0,200  | 20,200 | 92,000                               |               |        |         |       |                           |         |        |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                | 650             | 15,765               | 15,059 | 85,825 | 589,518                              | 0,113         | 23,030 | 52,400  | 2,962 | 91,987                    | 117,203 | 43,577 | 2,088  |
| <b>обед</b>             |                                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |       |                           |         |        |        |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями-250   | 250             | 3,110                | 2,450  | 17,780 | 105,030                              | 0,010         | 1,500  | 200,000 | 0,940 | 5,800                     | 11,340  | 5,200  | 0,150  |
| 315                     | Голубцы ленивые                                | 120             | 9,460                | 7,040  | 6,880  | 137,040                              | 0,053         | 39,290 | 23,160  | 0,370 | 40,160                    | 98,660  | 22,490 | 1,000  |
| 330                     | Каша гречневая 170                             | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600 | 273,290                              | 0,340         |        | 24,060  | 0,870 | 16,800                    | 233,640 | 156,03 | 5,240  |
| 707                     | Компот из смеси замороженных фруктов           | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100 | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |         | 1,100 | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700  |
| 2                       | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,400                | 0,300  | 13,400 | 62,740                               | 0,020         |        |         | 0,210 | 5,000                     |         | 5,970  | 0,870  |
| 1                       | Хлеб пшеничный,                                | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760  | 48,400                               |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420  | 0,030  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                | 790             | 25,24                | 16,25  | 124,52 | 751,7                                | 0,443         | 41,58  | 247,22  | 3,32  | 100,96                    | 373,14  | 211,11 | 7,99   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                |                 | 42,005               | 31,309 | 220,35 | 1341,218                             | 0,556         | 64,62  | 299,620 | 6,302 | 192,947                   | 490,343 | 254,69 | 10,078 |

### МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное  
медики с 12 лет и старше

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Вс)

Возраст: Основное организованное медики с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прим. пидр. наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |         |          |        | Минеральные вещества (мг) |         |          |        |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------------|---------|----------|--------|---------------------------|---------|----------|--------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж       | У       |                                      | В1            | С       | А        | Е      | Ca                        | P       | Mg       | Fe     |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5       | 6       | 7                                    | 8             | 9       | 10       | 11     | 12                        | 13      | 14       | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                           |                 |                      |         |         |                                      |               |         |          |        |                           |         |          |        |
| 133                     | Картофельное пюре                         | 200             | 5,0667               | 8,44    | 22,8933 | 167,54667                            | 0,0133        | 0,06333 | 36,13333 | 0,0667 | 38,4                      | 29,6    | 4,33     | 0,04   |
| 83                      | Котлетка рыбная                           | 60              | 7,475                | 9,570   | 9,600   | 154,900                              | 0,040         | 22,160  | 25,300   | 2,490  | 22,160                    | 30,340  | 8,110    | 0,420  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов            | 200             | 0,760                | 0,060   | 30,100  | 125,300                              | 0,020         | 0,800   | 0,000    |        | 32,600                    | 29,200  | 21,000   | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                            | 25              | 1,975                | 0,249   | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,332  | 5,727                     | 21,663  | 6,217    | 0,498  |
| 3                       | Хлеб ржаной                               | 25              | 2,033                | 0,250   | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000   | 0,000    | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,533    | 0,033  |
| 1                       | Сок фруктовый в тетрапак упаковке 200 гр. | 200             | 1,000                | 0,200   | 30,200  | 92,000                               | 0,000         | 0,000   | 0,000    | 0,000  | 0,000                     | 0,000   | 0,000    | 0,000  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                           | 710             | 18,325               | 18,789  | 107,028 | 660,405                              | 0,140         | 23,053  | 61,433   | 2,869  | 66,867                    | 110,803 | 42,190   | 1,691  |
| <b>обед</b>             |                                           |                 |                      |         |         |                                      |               |         |          |        |                           |         |          |        |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями  | 250             | 3,110                | 2,450   | 17,780  | 105,030                              | 0,010         | 1,500   | 200,000  | 0,140  | 5,900                     | 11,340  | 5,200    | 0,150  |
| 315                     | Голубцы мясные                            | 120             | 9,450                | 7,040   | 8,860   | 137,040                              | 0,053         | 39,290  | 23,160   | 0,370  | 40,160                    | 98,660  | 22,490   | 1,000  |
| 330                     | Каша гречневая рассыпчатая                | 200             | 11,61                | 7,29    | 52,47   | 321,52                               | 0,40          | 0,00    | 28,31    | 0,79   | 19,78                     | 275,22  | 183,56   | 6,16   |
| 271                     | Чай с сахаром                             | 200             | 0,080                | 0,020   | 10,010  | 40,510                               |               |         |          |        | 0,300                     |         |          | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                               | 30              | 1,400                | 0,300   | 13,400  | 62,740                               | 0,020         |         |          | 0,210  | 5,000                     |         | 5,970    | 0,870  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                            | 20              | 1,820                | 0,200   | 9,750   | 48,400                               |               |         |          | 0,030  | 0,600                     |         | 0,420    | 0,030  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                           | 620             | 27,2818              | 17,3041 | 112,301 | 715,23765                            | 0,483         | 40,79   | 251,4659 | 2,3382 | 71,62471                  | 385,224 | 217,6447 | 8,2447 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1530            | 45,607               | 34,073  | 219,329 | 1375,642                             | 0,623         | 63,843  | 312,899  | 5,227  | 170,512                   | 496,027 | 259,835  | 9,936  |

Повар: Фалахова Г.



Меню на 15.05.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                                    |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А      | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 133                     | Картофельное пюре, 150                             | 150             | 3.800                | 4.830  | 17.170  | 125.660                              | 0.010         | 0.070  | 27.100 | 0.050 | 28.600                    | 22.200  | 3.250  | 0.030 |
| 83                      | Котлета рыбная, 60                                 | 60              | 7.470                | 9.570  | 9.600   | 154.900                              | 0.040         | 22.160 | 25.300 | 2.490 | 22.160                    | 30.340  | 8.110  | 0.420 |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                        | 200             | 0.780                | 0.060  | 30.100  | 125.200                              | 0.020         | 0.800  | 0.000  |       | 32.600                    | 29.200  | 21.000 | 0.700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25              | 1.975                | 0.249  | 12.035  | 60.258                               | 0.033         | 0.000  | 0.000  | 0.332 | 5.727                     | 21.663  | 8.217  | 0.498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                                        | 25              | 2.033                | 0.250  | 12.200  | 60.500                               | 0.033         | 0.000  | 0.000  | 0.000 | 0.000                     | 0.000   | 0.533  | 0.033 |
| 9                       | Сыр (порциями)                                     | 10              | 2.320                | 2.950  | 0.000   | 36.400                               |               | 0.070  | 28.800 | 0.050 | 88.000                    | 50.000  | 3.500  | 0.100 |
|                         | Сок в индивидуальной упаковке 200 гр               | 200             | 1.000                | 0.200  | 20.200  | 92.000                               |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| 1                       |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |        |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 670             | 19.379               | 18.109 | 101.305 | 654.918                              | 0.137         | 23.100 | 81.200 | 2.922 | 177.287                   | 153.403 | 44.610 | 1.781 |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11      | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |         |                           |         |        |       |
| 133                     | Картофельное пюре              | 200             | 5.0667               | 6.44   | 22.8933 | 167.54667                            | 0.0133        | 0.0933 | 36.13333 | 0.06667 | 38.4                      | 29.6    | 4.33   | 0.04  |
| 83                      | Котлета рыбная                 | 60              | 7.470                | 9.570  | 9.600   | 154.900                              | 0.040         | 22.160 | 25.300   | 2.490   | 22.160                    | 30.340  | 8.110  | 0.420 |
| 707                     | Компот из сухофруктов          | 200             | 0.780                | 0.060  | 30.100  | 125.200                              | 0.020         | 0.800  | 0.000    |         | 32.600                    | 29.200  | 21.000 | 0.700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                 | 25              | 1.975                | 0.249  | 12.035  | 60.258                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.332   | 5.727                     | 21.663  | 8.217  | 0.498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                    | 25              | 2.033                | 0.250  | 12.200  | 60.500                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.000   | 0.000                     | 0.000   | 0.533  | 0.033 |
| 1                       | Сок 0.2                        | 200             | 1.000                | 0.200  | 20.200  | 92.000                               |               |        |          |         |                           |         |        |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 710             | 18.325               | 18.769 | 107.028 | 660.405                              | 0.140         | 23.053 | 61.433   | 2.889   | 98.887                    | 110.803 | 42.190 | 1.691 |

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|---------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11      | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |         |                           |         |        |       |
| 133                     | Картофельное пюре              | 200             | 5.0667               | 6.44   | 22.8933 | 167.54667                            | 0.0133        | 0.0933 | 36.13333 | 0.06667 | 38.4                      | 29.6    | 4.33   | 0.04  |
| 83                      | Котлета рыбная                 | 60              | 7.470                | 9.570  | 9.600   | 154.900                              | 0.040         | 22.160 | 25.300   | 2.490   | 22.160                    | 30.340  | 8.110  | 0.420 |
| 707                     | Компот из сухофруктов          | 200             | 0.780                | 0.060  | 30.100  | 125.200                              | 0.020         | 0.800  | 0.000    |         | 32.600                    | 29.200  | 21.000 | 0.700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                 | 25              | 1.975                | 0.249  | 12.035  | 60.258                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.332   | 5.727                     | 21.663  | 8.217  | 0.498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                    | 25              | 2.033                | 0.250  | 12.200  | 60.500                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.000   | 0.000                     | 0.000   | 0.533  | 0.033 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 510             | 17.325               | 16.569 | 86.828  | 568.405                              | 0.140         | 23.053 | 61.433   | 2.889   | 98.887                    | 110.803 | 42.190 | 1.691 |

Завтрак для детей участника СВО

| №<br>реп                | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |        | Минеральные вещества (мг) |         |          |        |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|--------|---------------------------|---------|----------|--------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж       | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е      | Са                        | Р       | Mg       | Fe     |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5       | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11     | 12                        | 13      | 14       | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                          |                 |                      |         |         |                                      |               |        |          |        |                           |         |          |        |
| 133                     | Картофельное пюре                        | 200             | 5.0667               | 6.44    | 22.8933 | 167.54667                            | 0.0133        | 0.0933 | 36.13333 | 0.0667 | 38.4                      | 29.6    | 4.33     | 0.04   |
| 83                      | Котлета рыбная                           | 60              | 7.470                | 9.570   | 9.600   | 154.900                              | 0.040         | 22.160 | 25.300   | 2.490  | 22.160                    | 30.340  | 8.110    | 0.420  |
| 707                     | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0.780                | 0.060   | 30.100  | 125.200                              | 0.020         | 0.800  | 0.000    |        | 32.600                    | 29.200  | 21.000   | 0.700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                           | 25              | 1.975                | 0.249   | 12.035  | 60.258                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.332  | 5.727                     | 21.663  | 8.217    | 0.498  |
| 3                       | Хлеб ржаной                              | 25              | 2.033                | 0.250   | 12.200  | 60.500                               | 0.033         | 0.000  | 0.000    | 0.000  | 0.000                     | 0.000   | 0.533    | 0.033  |
| 1                       | Сок 0.2                                  | 200             | 1.000                | 0.200   | 20.200  | 92.000                               |               |        |          |        |                           |         |          |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                          | 710             | 18.325               | 16.769  | 107.028 | 660.405                              | 0.140         | 23.053 | 61.433   | 2.889  | 98.887                    | 110.803 | 42.190   | 1.691  |
| <b>обед</b>             |                                          |                 |                      |         |         |                                      |               |        |          |        |                           |         |          |        |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250             | 3.110                | 2.450   | 17.780  | 105.030                              | 0.010         | 1.500  | 200.000  | 0.940  | 5.800                     | 11.340  | 5.200    | 0.150  |
| 315                     | Голубцы мясные                           | 120             | 9.460                | 7.040   | 8.880   | 137.040                              | 0.053         | 39.290 | 23.160   | 0.370  | 40.160                    | 98.660  | 22.490   | 1.000  |
| 330                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 200             | 11.61                | 7.29    | 52.47   | 321.52                               | 0.40          | 0.00   | 28.31    | 0.79   | 19.76                     | 275.22  | 183.56   | 6.16   |
| 271                     | Чай с сахаром                            | 200             | 0.080                | 0.020   | 10.010  | 40.510                               |               |        |          |        | 0.300                     |         | 0.030    |        |
| 2                       | Хлеб ржаной                              | 30              | 1.400                | 0.300   | 13.400  | 62.740                               | 0.020         |        |          | 0.210  | 5.000                     |         | 5.970    | 0.870  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1.620                | 0.200   | 9.760   | 48.400                               |               |        |          | 0.030  | 0.600                     |         | 0.420    | 0.030  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                          | 820             | 27.2818              | 17.3041 | 112.301 | 715.23765                            | 0.483         | 40.79  | 251.4659 | 2.3382 | 71.62471                  | 385.224 | 217.6447 | 8.2447 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1530            | 45.607               | 34.073  | 219.329 | 1375.642                             | 0.623         | 63.843 | 312.899  | 5.227  | 170.512                   | 496.027 | 259.835  | 9.936  |

Повар Михайлова Г.М.

«УТВЕРЖДАЮ»

Меню № 1 д. Груздева МБОУ СОШ им. Т. Наминова с. Ябалаково на 19.03.2016

Директор МБОУ СОШ с. Ябалаково *Л. С. Сурф* / Лузас

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прим. пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|---------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                           |                                      |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | С             | А,<br>мкг     | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                         | 2                                    | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>завтрак 1</b>          |                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 779                       | Чай с лимоном и сахаром              | 200             | 0,180                | 0,040         | 5,160          | 22,370                               |               | 1,600         |               | 0,010        | 1,750                     | 0,880          | 0,480         | 0,040        |
| 1                         | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,370                | 0,300         | 14,490         | 70,500                               | 0,050         |               |               | 0,390        | 6,900                     | 0,270          | 9,900         | 0,600        |
| 7                         | Масло (порциями)                     | 10              | 0,080                | 7,200         | 0,130          | 66,100                               |               |               | 45,000        | 0,100        | 2,400                     | 3,000          | 0,050         | 0,020        |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                      | <b>240</b>      | <b>2,630</b>         | <b>7,540</b>  | <b>19,780</b>  | <b>158,970</b>                       | <b>0,050</b>  | <b>1,600</b>  | <b>45,000</b> | <b>0,500</b> | <b>11,050</b>             | <b>4,150</b>   | <b>10,430</b> | <b>0,660</b> |
| <b>завтрак 2</b>          |                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                           | Фрукты                               | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               | 0,030         | 10,000        |               |              | 16,000                    | 11,000         | 9,000         | 2,200        |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                      | <b>100</b>      | <b>0,400</b>         | <b>0,400</b>  | <b>9,800</b>   | <b>47,000</b>                        | <b>0,030</b>  | <b>10,000</b> | <b>0,000</b>  | <b>0,000</b> | <b>16,000</b>             | <b>11,000</b>  | <b>9,000</b>  | <b>2,200</b> |
| <b>обед</b>               |                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 21                        | Салат "Пестрый"                      | 50              | 0,300                | 5,000         | 1,240          | 50,780                               |               | 1,100         | 120,0         | 2,230        | 2,420                     | 3,840          | 2,520         | 0,050        |
| 81                        | Суп картофельный с горохом и грибами | 180             | 6,660                | 3,720         | 27,360         | 170,180                              | 0,240         | 9,380         | 221,3         | 0,536        | 30,070                    | 92,020         | 36,270        | 2,110        |
| 81                        | Котлеты рыбные                       | 60              | 6,360                | 4,730         | 6,650          | 94,810                               | 0,020         | 0,030         | 2,000         | 1,910        | 14,330                    | 18,610         | 4,350         | 0,200        |
| 148                       | Картофельное пюре                    | 150             | 3,255                | 4,577         | 21,954         | 142,497                              | 0,161         | 25,599        | 29,130        | 0,173        | 41,469                    | 96,117         | 32,603        | 1,185        |
| 264                       | Какао с молоком                      | 200             | 3,870                | 3,800         | 15,090         | 111,460                              | 0,040         | 0,300         | 20,100        | 0,010        | 125,420                   | 116,200        | 31,000        | 1,010        |
| 1                         | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,160                | 0,400         | 19,320         | 94,000                               | 0,060         |               |               | 0,520        | 9,200                     | 0,360          | 13,210        | 0,800        |
| <b>итого за обед</b>      |                                      | <b>680</b>      | <b>17,245</b>        | <b>22,227</b> | <b>91,614</b>  | <b>663,727</b>                       | <b>0,521</b>  | <b>36,409</b> | <b>392,5</b>  | <b>5,379</b> | <b>222,909</b>            | <b>327,147</b> | <b>119,95</b> | <b>5,355</b> |
| <b>полдник</b>            |                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 273                       | Напиток из плодов шиповника          | 200             | 0,680                | 0,280         | 24,630         | 116,650                              | 0,010         | 200,0         | 163,4         | 0,760        | 12,450                    | 3,400          | 3,400         | 0,650        |
| 248                       | Плюшка повомосковская                | 50              | 4,050                | 2,860         | 28,170         | 154,500                              | 0,060         | 0,010         | 16,800        | 0,560        | 13,720                    | 36,450         | 6,340         | 0,480        |
| <b>итого за полдник</b>   |                                      | <b>250</b>      | <b>4,730</b>         | <b>3,140</b>  | <b>52,800</b>  | <b>271,150</b>                       | <b>0,070</b>  | <b>200,01</b> | <b>180,20</b> | <b>1,320</b> | <b>26,170</b>             | <b>39,850</b>  | <b>9,740</b>  | <b>1,130</b> |
| <b>итого за день</b>      |                                      | <b>1270</b>     | <b>25,005</b>        | <b>33,307</b> | <b>173,992</b> | <b>1140,847</b>                      | <b>0,671</b>  | <b>248,02</b> | <b>617,73</b> | <b>7,199</b> | <b>276,129</b>            | <b>382,147</b> | <b>149,12</b> | <b>9,345</b> |