

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Итеево

Хасанова Г.Ф.

Меню на 14.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
330	Каша гречневая170	170	9,8	6,2	44,600	273,290
439	Филе грудки, припущенное со щами50/50г	100	5,1	13,2	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,0	0,0	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	1,9	0,2	12,035	60,258
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	15	0,7	0,1	6,720	31,500
	печенье	50				
	Салат из свеклы	60				

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,6	6,2	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,1	13,2	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,0	0,0	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	25	2,0	0,2	12,200	60,500
1	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,2	0,2	11,200	52,500
	печенье	50				
	Салат из свеклы	60				
	Итого за завтрак	650	23,0	25,4	111,020	764,790

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
330	Каша гречневая170	170	9,8	6,2	44,600	273,290
439	Филегрудки, припущенное со щами	100	5,1	13,2	5,510	162,980
271	Чайссахаром200	200	0,0	0,0	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	25	1,9	0,2	12,035	60,258
1	Хлеб ржаной обогащенный для детского питания	15	0,7	0,1	6,720	31,500
	Салат из свеклы	60				

Завтрак (для обучающихся ОВЗ и для детей-инвалидов и сво)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,60	6,220	47,910	289,610
439	Филегрудки, припущенное со щами	100	5,19	13,26	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,00	0,00	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	25	2,03	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,200	52,500

Обед (для обучающихся ОВЗи для детей-инвалидов и сво)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Салат из свеклы	100	2,0	0,15	12,100	57,750
88	Щи из свежей капусты с картофелями сметаной	250	2,37	6,92	1,265	117,490
123	Пловизптицы-200	200	10,8	22,69	54,050	462,030
279	Напиток яблочно –лимонный 200	200	0,26	0,21	25,070	105,680
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	25	2,03	0,25	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,200	52,500
	печенье	50				
Итого за обед		17,878	30,40	104,45	804,400	

Повар

/Мударисова Г.И./

