

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Итеево



Хасанова Г.Ф.

Меню на 20.01.2026 Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
186	Каша рисовая молочная вязкая-185	185	5,210	6,950	37,920	233,840
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из зам. фруктов	200	125	1	0	30
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Борщ из капусты с фрикадельками, картофелем и сметаной	250	12,504	12,656	20,240	249,336
	Яблоко	100				
	Печенье					

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и СВО)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
82или39	Борщ из капусты с фрикадельками, картофелем и сметаной	285	12,504	12,656	20,240	249,336
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоко	100				
	Печенье					
Итого за завтрак		845	24,903	24,080	124,535	823,736

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
186	Каша рисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
707	Компот из зам. фруктов	200	125	1	0	30
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
82или39	Борщ из капусты с фитильками, картофелями сметаной	285	12,504	12,656	20,240	249,336
	Итого	735	22,183	20,73	114,735	740,336

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

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
186	Кашарисовая молочная вязкая-200	200	5,632	7,514	40,995	252,800
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из зам. фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Печенье					
Итого за завтрак		610	16,399	16,924	136,995	770,400

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

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ из капусты с фрикадельками, картофелями сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667
98	Жарко по-домашнему200	200	16,56	14,49	16,410	259,650
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	Сок	200	4,000	1,500	14,300	90,000
2	Хлеб ржаной обтирный обогащенный30	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого за завтрак		900	29,56	31,22	80,211	712,138

Повар /Мударисова Г.И./

