

Согласовано

начальник Отдела образования

Шайдуллин И.Ф.



Утверждаю

директор МБОУ СЭИИ с. Агбасево

Мини Зайнетдинов В.И.



Меню основного (организованного) питания

обучающихся в общеобразовательных организациях
муниципального района Чекагушевский район РБ
на осенне-зимний период 2025-2026 учебного года

Составила: технолог образования Миннигалиева И.Р.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево
Зайнетдинова В.И.

Меню 1 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша рисовая молочная жидкая	22,84	205	5,12	6,61	32,61	210,13
Какао с молоком	16,23	200	3,80	3,90	26,00	153,90
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	62,52	695	12,72	10,91	97,61	537,03

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша рисовая молочная жидкая	22,84	205	5,12	6,61	32,61	210,13
Какао с молоком	16,23	200	3,80	3,90	26,00	153,90
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	42,27	445	12,12	10,91	80,61	467,13

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша рисовая молочная жидкая	22,84	205	5,12	6,61	32,61	210,13
Какао с молоком	16,23	200	3,80	3,90	26,00	153,90
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Сыр (порциями)	18,12	20	4,74	6,08	0,00	75,00
Итого за прием пищи:	80,64	715	17,46	16,99	97,61	612,03

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша рисовая молочная жидкая	22,84	205	5,12	6,61	32,61	210,13
Какао с молоком	16,23	200	3,80	3,90	26,00	153,90
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	62,52	695	12,72	10,91	97,61	537,03

Обед

Щи из свежей капусты	6,33	250	1,84	5,05	8,99	89,60
Биточки рыбные с соусом	38,39	100	9,90	6,70	6,40	131,00
Картофель тушеный	13,69	200	3,41	12,28	26,58	231,09
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	64,45	790	18,47	24,43	76,01	604,33

Старший повар  Низаева А.Ф.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево
Зайнетдинова В.И.

Меню 2 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Картофельное пюре	25,01	200	4,30	8,10	31,00	215,00
Витаминизированный кисель	15,50	200	0,00	0,00	23,50	95,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	93,61	540	16,61	17,50	84,88	564,47

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Картофельное пюре	25,01	200	4,30	8,10	31,00	215,00
Витаминизированный кисель	15,50	200	0,00	0,00	23,50	95,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	93,61	540	16,61	17,50	84,88	564,47

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Картофельное пюре	25,01	200	4,30	8,10	31,00	215,00
Витаминизированный кисель	15,50	200	0,00	0,00	23,50	95,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	93,61	540	16,61	17,50	84,88	564,47

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Картофельное пюре	25,01	200	4,30	8,10	31,00	215,00
Витаминизированный кисель	15,50	200	0,00	0,00	23,50	95,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет.(5-9кл)	4,68	18	2,70	0,36	26,05	145,35
Итого за прием пищи:	98,29	558	19,31	17,86	110,93	709,82

Обед

Борщ с капустой и картофелем	7,96	250	0,00	6,66	10,81	111,11
Плов из филе птицы	46,08	210	37,20	45,30	41,10	747,10
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сок фруктовый (в ассортименте)(5-9кл)	29,00	200	4,00	0,00	12,00	198,00
Итого за прием пищи:	93,70	900	44,56	52,36	100,91	1220,85

Старший повар _____ Низаева А.Ф.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево
Зайнетдинова В.И.

Меню 3 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша Дружба	21,30	200	6,60	8,30	35,10	241,10
Кофейный напиток на молоке	15,18	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	59,93	595	13,19	11,89	93,81	532,79

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. вноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша Дружба	21,30	200	6,60	8,30	35,10	241,10
Кофейный напиток на молоке	15,18	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	59,93	595	13,19	11,89	93,81	532,79

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша Дружба	21,30	200	6,60	8,30	35,10	241,10
Кофейный напиток на молоке	15,18	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	59,93	595	13,19	11,89	93,81	532,79

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша Дружба	21,30	200	6,60	8,30	35,10	241,10
Кофейный напиток на молоке	15,18	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	59,93	595	13,19	11,89	93,81	532,79

Обед

Суп картофельный с клецками	8,95	250	3,75	3,29	16,84	111,94
Биточки мясные	62,08	100	0,76	8,11	4,31	93,52
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Кисель из концентрата	3,77	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Хлеб пшеничный	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет.(5-11кл)	4,68	18	2,70	0,36	26,05	145,35
Итого за прием пищи:	75,17	810	19,13	19,22	145,32	852,50

Старший повар _____ Низаева А.Ф.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево
Зайнетдинова В.И.

Меню 4 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Запеканка из творога	93,32	170	29,20	12,10	29,10	342,20
Чай с молоком и сахаром	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	118,53	510	34,20	14,10	79,83	581,75

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. вноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Запеканка из творога	93,32	170	29,20	12,10	29,10	342,20
Чай с молоком и сахаром	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	105,03	410	34,20	14,1	68,44	432,52

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Запеканка из творога	93,32	170	29,20	12,10	29,10	342,20
Чай с молоком и сахаром	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	118,53	510	34,20	14,10	79,83	581,75

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Запеканка из творога	93,32	170	29,20	12,10	29,10	342,20
Чай с молоком и сахаром	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	118,53	510	34,20	14,10	79,83	581,75

Обед

Суп-лапша домашняя	7,44	250	2,45	4,89	13,91	109,38
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Каша гречневая рассыпчатая	9,46	150/5	8,70	5,40	45,00	264,00
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сок фруктовый в ассортименте (5-9кл)	29,00	200	4,00	0,00	12,00	198,00
Итого за прием пищи:	101,84	945	27,50	19,69	113,83	879,49

Старший повар  Низаева А.Ф.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

с.Аблаево

Зайнетдинова В.И.

Меню 5 день

Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Гуляш из говядины	83,01	120	21,68	24,21	6,74	331,53
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	98,79	560	32,36	31,67	87,88	765,67

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Гуляш из говядины	83,01	120	21,68	24,21	6,74	331,53
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	98,79	560	32,36	31,67	87,88	765,67

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Гуляш из говядины	83,01	120	21,68	24,21	6,74	331,53
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	98,79	560	32,36	31,67	87,88	765,67

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Гуляш из говядины	83,01	120	21,68	24,21	6,74	331,53
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	98,79	560	32,36	31,67	87,88	765,67

Обед

Суп картофельный с бобовыми	6,82	250	2,34	3,89	13,61	98,79
Рагу из птицы	44,47	175	15,38	19,59	18,20	308,58
Компот из смеси сухофруктов	4,32	200	0,00	0,00	6,78	27,09
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сок фруктовый	29,00	200	4,00	0,00	12,00	198,00
Печенье 36гр (5-9 кл)	4,68	36	2,70	0,36	26,05	145,35
Итого за прием пищи:	92,49	746	27,62	24,24	98,64	881,81

Старший повар  Низаева А.Ф.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

с.Аблаево

Зайнетдинова В.И.

Меню 6 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшенная молочная	21,69	205	6,00	7,30	34,30	227,20
Какао с молоком	16,23	200	3,52	3,54	24,22	144,02
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	61,37	595	13,32	11,24	97,52	544,22

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. вноса (5-9классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшенная молочная	21,69	205	6,00	7,30	34,30	227,20
Какао с молоком	16,23	200	3,52	3,54	24,22	144,02
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	61,37	595	13,32	11,24	97,52	544,22

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшенная молочная	21,69	205	6,00	7,30	34,30	227,20
Какао с молоком	16,23	200	3,52	3,54	24,22	144,02
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	61,37	595	13,32	11,24	97,52	544,22

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшенная молочная	21,69	205	6,00	7,30	34,30	227,20
Какао с молоком	16,23	200	3,52	3,54	24,22	144,02
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоки свежие	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	61,37	595	13,32	11,24	97,52	544,22

Обед

Икра свекольная	8,55	100	2,30	7,60	13,60	119,60
Суп картофельный с макаронными изделиями	7,47	250	2,80	2,90	21,80	124,10
Тефтели говяжьи с соусом	48,78	60/40	0,32	1,67	1,66	23,15
Капуста тушеная	12,02	180	3,97	6,32	16,31	140,61
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет. (5-9 кл)	4,68	18	2,70	0,36	26,05	145,35
Итого за прием пищи:	87,54	888	15,41	19,25	113,46	705,45

Старший повар Низаева А.Ф.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево *Миса* Зайнетдинова В.И.

Меню 7 день

Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Филе грудки припущенные с овощами	39,16	100	13,30	14,63	1,89	192,53
Рис отварной	13,65	150	3,70	5,93	38,81	223,40
Напиток витаминизированный	12,40	200	0,00	0,00	18,60	74,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет.	20,25	10	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	88,67	500	20,80	20,96	98,30	662,93

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Филе грудки припущенные с овощами	39,16	100	13,30	14,63	1,89	192,53
Рис отварной	13,65	150	3,70	5,93	38,81	223,40
Напиток витаминизированный	12,40	200	0,00	0,00	18,60	74,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	68,41	490	20,20	20,96	81,3	593,93

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Филе грудки припущенные с овощами	39,16	100	13,30	14,63	1,89	192,53
Рис отварной	13,65	150	3,70	5,93	38,81	223,40
Напиток витаминизированный	12,40	200	0,00	0,00	18,60	74,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сыр (порциями)	18,12	20	4,74	6,08	0,00	75,00
Печенье сахарное дет.	6,50	25	1,82	2,38	18,04	101,12
Итого за прием пищи:	93,03	575	26,76	24,42	99,34	770,05

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Филе грудки припущенные с овощами	39,16	100	13,30	14,63	1,89	192,53
Рис отварной	13,65	150	3,70	5,93	38,81	223,40
Напиток витаминизированный	12,40	200	0,00	0,00	18,60	74,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее (5-9 кл)	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	76,26	640	20,8	20,96	98,3	662,93

Обед

Свекольник	10,21	250	2,19	5,11	16,07	119,47
Биточки мясные п/ф	62,08	100	0,76	8,11	4,31	93,52
Картофельное пюре	25,01	200	4,45	8,90	30,12	218,96
Кофейный напиток на молоке	15,18	200	2,79	3,29	19,71	118,69
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сок фруктовый	29,0	200	4,00	0,00	12,00	198,00
Итого за прием пищи:	144,68	990	17,39	25,71	104,21	852,64

Старший повар *Н* Низаева А.Ф.

«Утверждаю»
 Директор МБОУ СОШ
 с.Аблаево
 Зайнетдинова В.И.

Меню 8 день
Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Винегрет овощной	14,95	100	1,30	10,10	8,30	129,30
Каша гречневая рассыпчатая	10,09	205	11,64	7,24	60,00	351,74
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	34,72	545	17,28	19,07	112,44	690,31

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Винегрет овощной	14,95	100	1,30	10,10	8,30	129,30
Каша гречневая рассыпчатая	10,09	205	11,64	7,24	60,00	351,74
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	34,72	545	17,28	19,07	112,44	690,31

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Винегрет овощной	14,95	100	1,30	10,10	8,30	129,30
Каша гречневая рассыпчатая	10,09	205	11,64	7,24	60,00	351,74
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Сок фруктовый	29,00	200	4,00	0,00	12,00	198,00
Итого за прием пищи:	60,08	745	20,26	17,74	114,34	831,68

Для обучающихся с ОВЗ,СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Винегрет овощной	14,95	100	1,30	10,10	8,30	129,30
Каша гречневая вязкая на молоке	10,09	205	11,64	7,24	60,00	351,74
Чай с сахаром	2,84	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет.	3,64	14	1,02	1,33	10,10	56,63
Итого за прием пищи:	34,72	559	17,28	19,07	112,44	690,31

Обед

Суп картофельный с бобовыми	6,82	250	2,34	3,89	13,61	98,80
Котлеты куриные с томатным соусом	49,90	60/40	9,11	9,00	8,88	155,47
Макаронные изделия отварные	15,28	100/3	5,96	6,47	23,97	178,69
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее (5-9 кл)	20,25	150	0,60	0,00	17,00	69,00
Итого за прием пищи:	102,91	540	21,37	19,76	100,46	666,59

Старший повар  Низаева А.Ф.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ

с.Аблаево

Зайнетдинова В.И.

Меню 9 день

Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшеничная «Артек»	20,87	200/5	7,25	7,60	35,52	240,20
Чай с молоком	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	46,08	545	12,25	9,60	86,25	479,75

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшеничная «Артек»	20,87	200/5	7,25	7,60	35,52	240,20
Чай с молоком	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее	13,50	107	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	46,08	552	12,25	9,60	86,25	479,75

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшеничная «Артек»	20,87	200/5	7,25	7,60	35,52	240,20
Чай с молоком	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	46,08	545	12,25	9,60	86,25	479,75

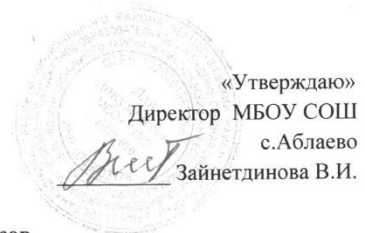
Для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Каша пшеничная «Артек»	20,87	200/5	7,25	7,60	35,52	240,20
Чай с молоком	8,51	200	1,40	1,60	17,34	89,32
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее	13,50	100	0,40	0,00	11,39	46,23
Итого за прием пищи:	46,08	545	12,25	9,60	86,25	479,75

Обед

Суп крестьянский с крупой	6,20	250	2,3	7,70	15,40	140,60
Биточки рыбные с соусом	38,39	100	9,90	6,70	6,40	131,00
Каша гречневая рассыпчатая	9,46	150	8,70	5,40	45,00	264,00
Витаминизированный кисель	15,50	200	0,00	0,00	23,00	95,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Печенье сахарное дет.(5-9 кл)	4,68	18	2,70	0,36	26,05	145,35
Итого за прием пищи:	77,43	758	26,80	20,56	137,85	874,95

Старший повар А.Ф. Низаева А.Ф.



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
с.Аблаево
Зайнетдинова В.И.

10 день

Для обучающихся 1-4 классов

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	47,66	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	68,06	580	25,24	15,49	91,61	606,43

Для обучающихся, питающиеся за счет родит. взноса (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	47,66	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	68,06	580	25,24	15,49	91,61	606,43

Для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (5-9 классы)

Наименование блюда	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	47,66	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	68,06	580	25,24	15,49	91,61	606,43

Для обучающихся с ОВЗ, СВО и инвалидов

Завтрак	Цена	Выход гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калор.блюд
Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	47,66	140	14,52	8,03	7,51	160,29
Макаронные изделия отварные	9,74	200	7,36	7,06	47,10	281,50
Компот из свежих яблок	7,46	200	0,16	0,00	15,00	60,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Итого за прием пищи:	68,06	580	25,24	15,49	91,61	606,43

Обед

Суп из овощей	10,28	250	1,90	5,90	12,60	115,20
Плов из филе птицы	46,08	210	37,20	45,30	41,10	747,10
Чай с сахаром	2,78	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	3,20	40	3,20	0,40	22,00	104,00
Яблоко свежее (5-9 кл.)	20,25	150	0,6	0,00	7,00	69,00
Итого за прием пищи:	94,89	850	43,02	51,60	104,74	1 083,94

Старший повар  Низаева А.Ф.