



Утверждаю  
директор МБОУ СОШ с.Базитатак  
Мусабилов М.А.

**Меню на 12. 01. 2026г. ( 2 неделя , понедельник )**

**Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж      | У       |                                   |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |        |         |                                   |
| 123              | Плов из птицы                            | 200             | 10,850               | 22,690 | 54,050  | 462,030                           |
| 259              | Чай с молоком и сахаром                  | 200             | 1,650                | 1,650  | 12,400  | 71,400                            |
| 3                | Хлеб ржаной                              | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                            |
| 1                | Хлеб пшеничный                           | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                            |
|                  | Сок фруктовый в<br>индивид.упаковке 0,2л | 200             | 1                    | 0,2    | 20,2    | 92                                |
| Итого на завтрак |                                          | 650             | 17,508               | 25,039 | 110,885 | 746,188                           |

**Завтрак ( для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)**

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |        |        |                                   |
| 123              | Плов из птицы                            | 250             | 13,560               | 28,360 | 67,560 | 577,530                           |
| 259              | Чай с молоком и сахаром                  | 200             | 1,650                | 1,650  | 12,400 | 71,400                            |
| 3                | Хлеб ржаной                              | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                            |
| 1                | Хлеб пшеничный                           | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200 | 52,500                            |
|                  | Сок фруктовый в<br>индивид.упаковке 0,2л | 200             | 1                    | 0,2    | 20,2   | 92                                |
| Итого на завтрак |                                          | 700             | 19,476               | 30,710 | 123,56 | 853,93                            |

**Завтрак ( для детей, питающихся за счет родительского взноса)**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|
|                         |                                   |                 | <u>Б</u>             | <u>Ж</u>      | <u>У</u>       |                                   |
| <u>Завтрак</u>          |                                   |                 |                      |               |                |                                   |
| <u>123</u>              | <u>Плов из птицы</u>              | <u>250</u>      | <u>13,560</u>        | <u>28,360</u> | <u>67,560</u>  | <u>577,530</u>                    |
| <u>259</u>              | <u>Чай с молоком и сахаром</u>    | <u>200</u>      | <u>1,650</u>         | <u>1,650</u>  | <u>12,400</u>  | <u>71,400</u>                     |
| <u>3</u>                | <u>Хлеб ржаной</u>                | <u>25</u>       | <u>2,033</u>         | <u>0,250</u>  | <u>12,200</u>  | <u>60,500</u>                     |
| <u>1</u>                | <u>Хлеб пшеничный</u>             | <u>25</u>       | <u>1,233</u>         | <u>0,250</u>  | <u>11,200</u>  | <u>52,500</u>                     |
| <u>Итого на завтрак</u> |                                   | <u>500</u>      | <u>18,476</u>        | <u>30,510</u> | <u>103,360</u> | <u>761,93</u>                     |

**Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)**

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|-----------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж      | У      |                                   |
| Завтрак          |                                          |                 |                      |        |        |                                   |
| 123              | Плов из птицы                            | 250             | 13,560               | 28,360 | 67,560 | 577,530                           |
| 259              | Чай с молоком и сахаром                  | 200             | 1,650                | 1,650  | 12,400 | 71,400                            |
| 3                | Хлеб ржаной                              | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                            |
| 1                | Хлеб пшеничный                           | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200 | 52,500                            |
|                  | Сок фруктовый в<br>индивид.упаковке 0,2л | 200             | 1                    | 0,2    | 20,2   | 92                                |
| Итого на завтрак |                                          | 700             | 19,476               | 30,710 | 123,56 | 853,930                           |

**Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)**

| №<br>реп.     | Прием пищи, наименование<br>блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|---------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|
|               |                                          |                 | Б                    | Ж      | У       |                                   |
| Завтрак       |                                          |                 |                      |        |         |                                   |
| 24            | Салат из свеклы с<br>растительным маслом | 100             | 1,650                | 8,333  | 9,900   | 118,933                           |
| 71            | Уха с крупой                             | 250             | 8,120                | 0,640  | 11,190  | 82,370                            |
| 169           | Каша пшеничная рассыпчатая               | 160             | 6,820                | 0,740  | 42,540  | 237,030                           |
| 390           | Мясо тушеное                             | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                           |
| 299           | Кисель из концентрата<br>«Витошка»       | 200             | 0,000                | 0,000  | 24,000  | 95,000                            |
| 1             | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                            |
| 2             | Хлеб ржаной                              | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                            |
| Итого на обед |                                          | 855             | 35,390               | 22,793 | 103,070 | 787,733                           |

Повар  Янгирова Г.Р.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак  
Мусабилов М.А.

Меню на 12.01.2026  
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

| Прием пищи<br>День 1 | Наименование 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    |
| Завтрак              | Каша рисовая молочная вязкая | 160             | 4,510                | 5,990 | 32,800 | 202,240                              | 0,035         | 0,250  | 35,890    | 0,040 | 99,760                    | 75,240  | 11,530 | 0,104 |
|                      | Хлеб пшеничный30             | 30              | 2,430                | 0,300 | 14,640 | 72,600                               | 0,010         |        |           | 0,040 | 0,900                     |         | 0,630  | 0,040 |
|                      | 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 |
|                      | Чай с сахаром                | 200             | 0,200                | 0,020 | 10,050 | 41,420                               |               | 0,100  | 0,500     |       | 5,250                     | 8,240   | 4,400  | 0,850 |
| Завтрак 2            | Яблоки свежие                | 100             | 0,400                | 0,400 | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 |           |       | 16,000                    | 11,000  | 9,000  | 2,200 |
|                      |                              |                 |                      |       |        |                                      |               |        |           |       |                           |         |        |       |
| Обед                 | Рассольник ленинградский     | 180             | 1,990                | 4,780 | 10,087 | 90,550                               | 0,010         | 0,690  | 138,46    | 1,600 | 4,260                     | 13,920  | 4,500  | 0,140 |
|                      | Котлеты говяжьи              | 75              | 10,920               | 9,650 | 10,280 | 172,890                              | 0,050         | 1,600  | 15,600    | 2,200 | 16,600                    | 106,200 | 18,260 | 1,020 |
|                      | Картофельное пюре            | 130             | 2,830                | 3,980 | 19,090 | 123,910                              | 0,140         | 22,260 | 25,330    | 0,150 | 36,060                    | 83,580  | 28,350 | 1,030 |
|                      | Компот из смеси сухофруктов  | 200             | 0,540                | 0,100 | 29,170 | 117,650                              |               |        |           |       | 0,600                     |         |        | 0,060 |
|                      | Хлеб пшеничный               | 50              | 2,430                | 0,300 | 14,640 | 72,600                               |               |        |           | 0,040 | 0,900                     |         | 0,630  | 0,040 |
| Полдник              | Ватрушка французская         | 50              | 5,390                | 7,210 | 25,160 | 187,590                              | 0,040         | 0,080  | 49,900    | 0,360 | 33,720                    | 60,460  | 7,080  | 0,430 |
|                      | Чай с молоком и сахаром      | 200             | 1,650                | 1,650 | 12,400 | 71,400                               | 0,020         | 0,150  | 10,000    |       | 60,300                    | 45,000  | 7,000  | 0,080 |

 повар Асылбаева А.Н.