

Согласовано:

Директор МБОУ ООШ д.Саузбаш \_\_\_\_\_ (Талипова  
Ф.Н.)



Утвержд:

Минязов

## Меню

на 21.01.2026, МБОУ ООШ д.Саузбаш, КР\_ШК\_7-10лет

Выход (г)	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
-----------	--------------------	-------	------	--------------	------------------

### Завтрак

160	Омлет натуральный	15	19	3	243
200	Чай с сахаром (2-й вариант)			10	40
50	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	4	1	28	130
120	Яблоко			25	56
530	Итого за Завтрак	19	20	66	469

### Обед

60	Салат из моркови	1	6	5	80
200/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	2	5	12	105
60/30	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	11	8	13	146
150	Макаронные изделия отварные	6	4	35	199
200	Лимонад лимонный			22	93
25	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	2		12	55
40	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	3		22	104
770	Итого за Обед	25	23	121	782
	Итого за день	44	43	187	1 251

повар

(Зиганшина З.Ф.)

аю:

Р.Н.

Стоимость  
питания

100-00

86-07
186-07