



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

Меню на 15.01.2026г. (2 неделя , четверг)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок 60	60	0,560	2,090	5,860	45,250
205	Макароны, запеченные с сыром	170	8,960	15,180	35,050	316,930
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	15	0,35	0,11	1,1	6,53
	Сок фруктовый в индивид.упаковке 0,2л	400	2	0,4	20,4	184
Итого на завтрак		960	25,16	34,52	99,25	906,63

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,00
Итого на завтрак		750	26,505	39,099	109,525	907,525

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
205	Макароны, запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859

202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого на завтрак		650	26,105	38,699	99,725	860,552

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
205	Макароны, запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,00
Итого на завтрак		650	25,571	35,615	99,759	832,135

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
299	Кисель из концентрата «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		800	25,446	29,974	79,098	684,102

Повар  Янгирова Г.Р.

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



Меню на 15.01.2026
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 4	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,220	8,010	27,880	208,970	0,180	0,220	37,100	0,410	106,080	175,440	19,820	1,280
	Чай молоком и сахаром	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
	Масло (порциями)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Завтрак 2	Печенье для детского питания	30	2,595	3,4005	20,921	124,0005	0,03	0	19,5	0	12,3	26,1	45	0,3
Обед	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00		14,00	14,00	8,00	2,80
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,520	4,130	6,790	70,900	0,050	27,200	206,74	0,170	31,260	38,520	15,900	0,560
	Котлеты говяжьи	70	9,720	1,420	9,300	89,330	0,040	1,070	16,100	0,280	20,440	37,770	8,690	0,580
	Соус томатный	30	0,890	0,000	3,650	19,450	0,030	8,370		0,186	3,830	12,670	9,310	0,430
	Картофель тушеный	150	3,390	9,330	24,530	195,910	0,170	28,550	357,81	0,360	27,070	99,430	38,330	1,460
	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	24,630	116,650	0,010	200,00	163,40	0,760	12,450	3,400	3,400	0,650
	Хлеб пшеничный	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
	Хлеб ржаной	30	1,480	0,300	13,400	63,000	0,020			0,220	3,400	27,600	6,000	0,880
	Булочка молочная	50	5,030	1,190	28,900	146,350	0,080	0,060	4,000	0,610	35,150	57,150	9,930	0,560
	Какао с молоком	200	3,870	3,800	15,090	111,460	0,040	0,300	20,100	0,010	125,420	116,200	31,000	1,010

А.Н. повар Асылбасва А.Н.