

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Итеево



Хасанова Г.Ф.

Меню на 16.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жир	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
133	Картофельное пюре, 150	150	3,8	4,830	17,170	125.660
92	Котлеты рыбная 60		10,9	8,3	15,3	181,3
707	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	30.100	125.660
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	2	0,0	0,0	1,500	3,2
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами		1,9	0,2	12,0	60
	Сок	200				
	Салат из капусты и моркови	60				
Итого за завтрак		650	18,76	16,3	89,925	587,518

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
133	Картофельное пюре, 200	2	5,066	6,	22,89	167,5466
92	Котлеты или биточки мясные с томатным соусом	1	11,4	10,6	18,6	216,610
271	Компот из сухофруктов	20	0,7	0,0	30.100	125.660
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами		2,03	0,2	12,2	60,50
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами		1,23	0,2	11,2	52,50
1	Сок	20				
	Салат из капусты и моркови	60				
Итого за завтрак		7	24,9	28,1	123,5	848,267

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

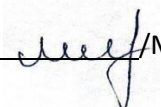
№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
133	Картофельное пюре, 200	20	5,066	6	22,8	167,546
92	Котлеты рыбные	10	11,4	10,	18,6	216,6
271	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,	30.100	125.660
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	2	2,0	0,	12,2	60,50
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	2	1,2	0,	11,2	52,50
	Салат из капусты и моркови	60				
Итого за завтрак		65	20,9	22,6	90,8	652,26

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

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
133	Картофельное пюре, 200	2	5,066	6	22,8933	167,54667
92	Котлеты рыбные	1	11,	10,	18,690	216,610
707	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,0	30.100	125.660
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами		2,	0,	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами		1,	0,	11,200	52,500
1	Сок	200			14	
	Салат из капусты и моркови	60				
Итого за завтрак		610	20,	18,	100,293	650,647

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

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
58	Суп картофельный с макаронными изделиями- 250	250	2,	4,	13,680	102,2
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,	0,	9,760	48,
315	Голубцы ленивые	120	9,	7,	8,880	137,040
330	Каша гречневая 170	200	11,	7,	52,47	321,62
271	Чай с сахаром 200	200	0,	0,	10,010	40,510
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,	0,	2,200	13,
Итого за обед		920	28,	24,	112,40	774,381
Итого за день			49,	42,	212,694	1425,02

Повар  /Мударисова Г.И./