



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

Меню на 16.01.2026г. (2 неделя, пятница)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
Завтрак						
10	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	Картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной	15	0,35	0,11	1,1	6,53
	Сок фруктовый в индивид. упаковке, 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		710	15,463	19,250	91,45	595,890

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
6	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Сок фруктовый в индивид. упаковке, 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		610	19,386	23,790	112,790	735,277

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
<u>Завтрак</u>						
<u>6</u>	<u>Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы</u>	<u>100</u>	<u>2,35</u>	<u>6,98</u>	<u>11,30</u>	<u>108,83</u>
<u>133</u>	<u>Картофельное пюре</u>	<u>200</u>	<u>5,06667</u>	<u>6,44</u>	<u>22,8933</u>	<u>167,54667</u>
<u>83</u>	<u>Котлета рыбная</u>	<u>60</u>	<u>7,470</u>	<u>9,570</u>	<u>9,600</u>	<u>154,900</u>

707	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		610	18,356	23,590	81,293	643,277

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						
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,1	25,4	99
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Сок фруктовый в индивид. упаковке, 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
Итого на завтрак		710	17,003	16,810	101,493	626,447

Обед (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						
10	Салат из белокочанной капусты,моркови и кукурузы	100	2,35	6,983	11,30	108,833
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,880	137,040
330	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,61	7,29	52,47	321,52
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
Итого на завтрак		920	28,932	24,217	112,40	774,381

Повар  Янгирова Г.Р.



Меню на 16.01.2026
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 5	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 гречневая молочная вязкая 155	155	6,920	7,180	29,140	209,250	0,190	0,220	37,660	0,350	95,320	179,540	86,110	2,640
	Бутерброд с повидлом	50	1,730	5,280	24,700	150,770	0,040	0,120	31,500	0,330	9,500	21,570	8,250	0,700
	Чай с молоком и сахаром	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
Завтрак 2	Чай с сахаром	180	0,180	0,020	9,050	37,280		0,090	0,450		4,730	7,420	3,960	0,770
	Конфеты Аленка	15	0,420	0,500	11,600	53,000	0,010	0,000	0,300		2,400	5,400	1,500	0,230
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,830	4,167	4,950	59,920				1,830	3,070	0,710	0,180	0,030
	Суп-лапша домашняя	180	2,930	4,970	13,680	111,210	0,040	1,050	140,00	2,070	10,980	24,220	6,740	0,350
	Котлеты куриные	60	10,700	4,200	8,200	114,500	0,010	0,600		1,600	5,200	19,600	6,200	0,200
	Картофель по-деревенски 130	130	3,780	5,090	30,790	184,440	0,225	37,790	5,670	2,100	22,080	110,320	43,645	1,730
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600			0,060
	Хлеб пшеничный	30	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
Полдник	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
	Ватрушка с творогом	50	6,920	4,150	22,410	155,170	0,050	0,080	14,280	0,880	35,350	59,790	8,230	0,430
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за день		1585	37,920	37,220	211,50	1335,520	0,645	53,450	740,91	8,90	278,950	514,530	195,25	10,50

 повар Асылбаева А.Н.