



Организация
питания



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

Хасанова Г.Ф.

Меню на 15.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250
205	Макароны, запеченные с сыром-170	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	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	400	2,000	0,400	20,400	184,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого		970	26,839	34,659	110,345	960,598

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и СВО)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого		650	26,105	38,699	99,725	860,552

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
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	Кофеинный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)15	25	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого		650	26,105	38,699	99,725	860,552

Повар Фаррахова А.Д.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

 Хасанова Г.Ф.

Дошкольная группа с. Ишкарово

Меню на 15.01.2026

Завтрак	Выход блюд, грамм	
	До 3-х лет	Старше 3-х лет
Каша Артек молочная	200/5	200/5
Чай с молоком	200	200
Хлеб с повидлом	50/10	50/10
II завтрак		
Яблоки	100	100
Обед		
Свекла с маслом и изюмом	60	60
Суп лапша домашняя	200	200
Картофель по-деревенски	130	130
Котлеты куриные	70	70
Компот из смеси сухофруктов	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
Полдник		
Чай с молоком и схаром	200	200
Пряники	25	25

Повар Инг- Имамова З.Р.