

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Каб.Интернат.Мл

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### 2 завтрак

|     |                                                   |   |   |    |     |  |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                        |   | 4 |    | 33  |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 3 |   | 22 | 104 |  |
| 180 | Чай с молоком                                     | 1 | 1 | 11 | 63  |  |
| 225 | Итого за 2 завтрак                                | 4 | 5 | 33 | 200 |  |

### Обед

|       |                                                   |    |    |     |     |  |
|-------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 200   | Суп картофельный с бобовыми                       | 4  | 5  | 16  | 121 |  |
| 50/50 | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе           | 10 | 8  | 4   | 131 |  |
| 150   | Рис отварной                                      | 4  | 4  | 40  | 210 |  |
| 200   | Лимонный чайный напиток                           |    |    | 14  | 58  |  |
| 65    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169 |  |
| 715   | Итого за Обед                                     | 23 | 18 | 110 | 689 |  |

### Полдник

|     |                                              |   |    |    |     |  |
|-----|----------------------------------------------|---|----|----|-----|--|
| 60  | Булочка домашняя                             | 5 | 10 | 38 | 257 |  |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного |   |    | 32 | 128 |  |
| 260 | Итого за Полдник                             | 5 | 10 | 70 | 385 |  |

### Ужин

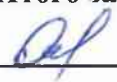
|       |                                   |   |   |    |     |  |
|-------|-----------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 60/30 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 6 | 7 | 6  | 111 |  |
| 150   | Макаронные изделия отварные       | 6 | 4 | 35 | 199 |  |

|     |                                                            |    |    |    |     |  |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                                |    |    | 10 | 40  |  |
| 35  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 3  |    | 16 | 77  |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания)       | 3  |    | 22 | 104 |  |
| 515 | Итого за Ужин                                              | 18 | 11 | 89 | 531 |  |

Вечерний ужин

|       |                        |    |    |     |       |        |
|-------|------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 200/4 | Кефир с сахаром        | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
| 204   | Итого за Вечерний ужин | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
|       | Итого за день          | 56 | 50 | 314 | 1 939 | 280-00 |

повар

  
\_\_\_\_\_

(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Каб.ИнтернатСт

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### 2 завтрак

|     |                                                   |   |   |    |     |  |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                        |   | 4 |    | 33  |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 3 |   | 22 | 104 |  |
| 180 | Чай с молоком                                     | 1 | 1 | 11 | 63  |  |
| 225 | Итого за 2 завтрак                                | 4 | 5 | 33 | 200 |  |

### Обед

|       |                                                   |    |    |     |     |  |
|-------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 250   | Суп картофельный с бобовыми                       | 5  | 6  | 20  | 152 |  |
| 50/50 | Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе           | 10 | 8  | 4   | 131 |  |
| 180   | Рис отварной                                      | 5  | 5  | 48  | 252 |  |
| 200   | Лимонный чайный напиток                           |    |    | 14  | 58  |  |
| 85    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7  | 1  | 47  | 221 |  |
| 815   | Итого за Обед                                     | 27 | 20 | 133 | 814 |  |

### Полдник

|     |                                              |   |    |    |     |  |
|-----|----------------------------------------------|---|----|----|-----|--|
| 60  | Булочка домашняя                             | 5 | 10 | 38 | 257 |  |
| 200 | Кисель из концентрата плодового или ягодного |   |    | 32 | 128 |  |
| 260 | Итого за Полдник                             | 5 | 10 | 70 | 385 |  |

### Ужин

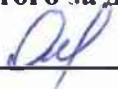
|       |                                   |   |   |    |     |  |
|-------|-----------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 60/40 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 6 | 8 | 7  | 120 |  |
| 210   | Макаронные изделия отварные       | 8 | 5 | 49 | 278 |  |

|     |                                                            |    |    |     |     |  |
|-----|------------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                                |    |    | 10  | 40  |  |
| 60  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 5  | 1  | 28  | 132 |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания)       | 3  |    | 22  | 104 |  |
| 610 | Итого за Ужин                                              | 22 | 14 | 116 | 674 |  |

Вечерний ужин

|       |                        |    |    |     |       |               |
|-------|------------------------|----|----|-----|-------|---------------|
| 200/4 | Кефир с сахаром        | 6  | 6  | 12  | 134   |               |
| 204   | Итого за Вечерний ужин | 6  | 6  | 12  | 134   |               |
|       | Итого за день          | 64 | 55 | 364 | 2 207 | <b>310-00</b> |

повар

  
\_\_\_\_\_

(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Сотрудники КШ

| Выход (г)             | Наименование блюда                                         | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                            |       |      |              |                  |                      |
| 250/5                 | Солянка сборная со сметаной                                | 12    | 12   | 7            | 184              |                      |
| 60                    | Булочка Розовая                                            | 5     | 2    | 33           | 173              |                      |
| 200                   | Компот из свежих яблок                                     |       |      | 16           | 67               |                      |
| 65                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 5     | 1    | 30           | 143              |                      |
| 580                   | <b>Итого за Завтрак</b>                                    | 22    | 15   | 86           | 567              |                      |
|                       | <b>Итого за день</b>                                       | 22    | 15   | 86           | 567              | <b>103-00</b>        |

повар

 (Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, КР\_ШК\_7-10лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Стоимость питания |
|-----------|--------------------|-------|------|----------|--------------|-------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|----------|--------------|-------------------|

### Завтрак

|       |                                                         |    |    |    |     |  |
|-------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 200/5 | Солянка сборная со сметаной                             | 10 | 10 | 6  | 150 |  |
| 60    | Булочка Розовая                                         | 5  | 2  | 33 | 173 |  |
| 200   | Компот из свежих яблок                                  |    |    | 16 | 67  |  |
| 50    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 4  | 1  | 23 | 110 |  |
| 515   | Итого за Завтрак                                        | 19 | 13 | 78 | 500 |  |

### Обед

|       |                                                   |    |    |     |       |        |
|-------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 200   | Суп картофельный с бобовыми                       | 4  | 5  | 16  | 121   |        |
| 50/50 | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе          | 10 | 8  | 4   | 131   |        |
| 150   | Рис отварной                                      | 4  | 4  | 40  | 210   |        |
| 200   | Лимонный чайный напиток                           |    |    | 14  | 58    |        |
| 65    | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169   |        |
| 715   | Итого за Обед                                     | 23 | 18 | 110 | 689   |        |
|       | Итого за день                                     | 42 | 31 | 188 | 1 189 | 186-07 |

повар

(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 29.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, КР\_ШК\_11-18лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|       |                                                            |    |    |    |     |  |
|-------|------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 250/5 | Солянка сборная со сметаной                                | 12 | 12 | 7  | 184 |  |
| 60    | Булочка Розовая                                            | 5  | 2  | 33 | 173 |  |
| 200   | Компот из свежих яблок                                     |    |    | 16 | 67  |  |
| 65    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 5  | 1  | 30 | 143 |  |
| 580   | Итого за Завтрак                                           | 22 | 15 | 86 | 567 |  |

### Обед

|       |                                                      |    |    |     |       |        |
|-------|------------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 250   | Суп картофельный с бобовыми                          | 5  | 6  | 20  | 152   |        |
| 50/50 | Рыба (минтай), тушенная в томатном<br>соусе          | 10 | 8  | 4   | 131   |        |
| 180   | Рис отварной                                         | 5  | 5  | 48  | 252   |        |
| 200   | Лимонный чайный напиток                              |    |    | 14  | 58    |        |
| 85    | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания) | 7  | 1  | 47  | 221   |        |
| 815   | Итого за Обед                                        | 27 | 20 | 133 | 814   |        |
|       | Итого за день                                        | 49 | 35 | 219 | 1 381 | 195-64 |

повар

(Яхина Р.Р.)