

Директор школы: Гузаеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 28.04.26  
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С     | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 200             | 5,750                | 4,560  | 22,300  | 154,700                              | 0,190         | 8,560 | 193,400 | 1,920 | 22,030                    | 0,000   | 26,490 | 1,520 |
| 39                      | Фрикадельки мясные                     | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080 | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760 |       |
| 07ХЕ                    | Каша пшеничная молочная-150            | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400 | 0,000   | 0,000 | 96,900                    | 0,000   | 0,000  | 0,880 |
| 9                       | Сыр (порцилли)                         | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070 | 28,800  | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500  | 0,100 |
| 707                     | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800 | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                         | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                            | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| 588                     | Яблоки свежие                          | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | 740             | 29,859               | 23,069 | 122,835 | 831,058                              | 0,427         | 9,910 | 237,400 | 2,302 | 264,617                   | 166,893 | 72,500 | 3,731 |

МЕНЮ для детей из MMC

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С     | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 200             | 5,750                | 4,560  | 22,300  | 154,700                              | 0,190         | 8,560 | 193,400 | 1,920 | 22,030                    | 0,000   | 26,490 | 1,520 |
| 39                      | Фрикадельки мясные                     | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080 | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760 |       |
| 07ХЕ                    | Каша пшеничная молочная-150            | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400 | 0,000   | 0,000 | 96,900                    | 0,000   | 0,000  | 0,880 |
| 9                       | Сыр (порцилли)                         | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070 | 28,800  | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500  | 0,100 |
| 707                     | Компот из сухофруктов                  | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800 | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                         | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                            | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| 588                     | Яблоки свежие                          | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | 740             | 29,859               | 23,069 | 122,835 | 831,058                              | 0,427         | 9,910 | 237,400 | 2,302 | 264,617                   | 166,893 | 72,500 | 3,731 |

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                               |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 07ХЕ                    | Каша пшеничная молочная-150                                   | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400  | 0,000    | 0,000 | 96,900                    | 0,000   | 0,000   | 0,880  |
| 9                       | Сыр (порцилли)                                                | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
| 266                     | Какао на молоке                                               | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 707                     | Компот из сухофруктов                                         | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000    |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                                | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498  |
| 3                       | Хлеб ржаной                                                   | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720   | 31,500                               | 0,010         |        |          | 0,110 | 2,700                     | 13,800  | 3,000   | 0,440  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                               | 500             | 20,235               | 17,449 | 65,985  | 510,618                              | 0,263         | 3,070  | 73,220   | 0,732 | 451,247                   | 357,163 | 102,217 | 5,198  |
| <b>обед</b>             |                                                               |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                                      | 60              | 0,560                | 2,090  | 5,860   | 45,250                               | 0,030         | 3,150  | 780,600  | 1,060 | 16,190                    | 23,560  | 16,120  | 0,570  |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками мясными | 235             | 16,750               | 12,570 | 32,370  | 314,780                              | 0,210         | 8,640  | 208,610  | 1,930 | 41,390                    | 1,450   | 39,260  | 1,520  |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                           | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630  |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                                            | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                                | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  | 21,000 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                                | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |         | 0,320  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                               | 745             | 47,490               | 34,020 | 131,680 | 1029,240                             | 0,640         | 12,840 | 1085,815 | 4,900 | 114,915                   | 310,241 | 245,068 | 8,830  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 67,725               | 51,469 | 197,67  | 1539,858                             | 0,903         | 15,910 | 1159,035 | 5,632 | 566,162                   | 667,404 | 348,29  | 14,03  |

# МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| ДОТЖЕ 15                | Каша пшеничная молочная-200            | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (порционными)                      | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
| 266                     | Яблоки свежие                          | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,300                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 1                       | Какао на молоке                        | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 3                       | Хлеб ржаной,                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033  |
|                         | Хлеб пшеничный,                        | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000    | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                              | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  | 5,320  |
| <b>обед</b>             |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок               | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                               | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  | 0,950  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с           | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630  |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                     | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов         | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |         | 0,320  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                        | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                              | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 | 9,590  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                             | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 | 14,910 |

## МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| ДОТЖЕ 15                | Каша пшеничная молочная-200                           | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173 |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками | 285             | 18,190               | 13,710 | 37,960  | 353,470                              | 0,260         | 10,780 | 256,960 | 2,410 | 124,340                   | 1,450   | 45,880  | 1,900 |
| 266                     | Какао на молоке                                       | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420  | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280 |
| 1                       | Хлеб ржаной,                                          | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033 |
| 3                       | Хлеб пшеничный,                                       | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000   | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | 735             | 38,123               | 30,110 | 107,590 | 864,263                              | 0,573         | 13,913 | 301,380 | 2,833 | 515,960                   | 296,150 | 138,913 | 7,120 |

## МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                               |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                               |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| ДОТЖЕ 15                | Каша пшеничная молочная-150                                   | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400  | 0,000    | 0,000 | 96,900                    | 0,000   | 0,000   | 0,880 |
| 9                       | Сыр (порционными)                                             | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100 |
| 266                     | Яблоки свежие                                                 | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| 1                       | Какао на молоке                                               | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280 |
| 3                       | Хлеб пшеничный,                                               | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498 |
|                         | Хлеб ржаной                                                   | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720   | 31,500                               | 0,010         |        |          | 0,110 | 2,700                     | 13,800  | 3,000   | 0,440 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                               | 500             | 20,235               | 17,449 | 65,985  | 510,618                              | 0,263         | 3,070  | 73,220   | 0,732 | 451,247                   | 357,163 | 102,217 | 5,198 |
| <b>обед</b>             |                                                               |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                                      | 60              | 0,560                | 2,090  | 5,860   | 45,250                               | 0,030         | 3,150  | 780,600  | 1,060 | 16,190                    | 23,560  | 16,120  | 0,570 |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками мясными | 235             | 16,750               | 12,570 | 32,370  | 314,780                              | 0,210         | 8,640  | 208,610  | 1,930 | 41,390                    | 1,450   | 39,260  | 1,520 |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                           | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630 |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                                            | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060 |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                                | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                                | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                               | 745             | 47,490               | 34,020 | 131,680 | 1029,240                             | 0,640         | 12,840 | 1085,815 | 4,900 | 114,915                   | 310,241 | 246,068 | 8,830 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 67,725               | 51,469 | 197,67  | 1539,858                             | 0,903         | 15,910 | 1159,035 | 5,632 | 566,162                   | 667,404 | 348,29  | 14,03 |

# МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                        |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                      | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| ДОТХЕ 19                | Каша пшеница молочная-200              | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (порциями)                         | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
| 266                     | Яблоки свежие                          | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 1                       | Каша на молоке                         | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 3                       | Хлеб ржаной                            | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033  |
| 3                       | Хлеб пшеничный                         | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000    | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                              | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  | 5,320  |
| <b>обед</b>             |                                        |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок               | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                               | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  | 0,950  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с           | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630  |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                     | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов         | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                         | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          |       | 0,030                     | 0,600   |         | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                            | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       |                           | 4,000   |         | 0,320  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                        | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                              | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 | 9,590  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                             | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 | 14,910 |

## МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| ДОТХЕ 19                | Каша пшеница молочная-200                             | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173 |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками | 285             | 18,190               | 13,710 | 37,960  | 353,470                              | 0,260         | 10,780 | 256,960 | 2,410 | 124,340                   | 1,450   | 45,880  | 1,900 |
| 266                     | Каша на молоке                                        | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420  | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280 |
| 1                       | Хлеб ржаной                                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033 |
| 3                       | Хлеб пшеничный                                        | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000   | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | 735             | 38,123               | 30,110 | 107,590 | 864,263                              | 0,573         | 13,913 | 301,380 | 2,833 | 515,960                   | 296,150 | 138,913 | 7,120 |

## МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                                |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                              | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| ДОТХЕ 19                | Каша пшеница молочная-150                                      | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400  | 0,000    | 0,000 | 96,900                    | 0,000   | 0,000   | 0,880 |
| 9                       | Сыр (порциями)                                                 | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100 |
| 266                     | Яблоки свежие                                                  | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| 1                       | Каша на молоке                                                 | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280 |
| 3                       | Хлеб ржаной                                                    | 25              | 1,975                | 0,243  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498 |
| 3                       | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720   | 31,500                               | 0,010         |        |          |       | 0,110                     | 2,700   | 3,000   | 0,440 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                                | 500             | 20,235               | 17,449 | 65,985  | 510,618                              | 0,263         | 3,070  | 73,220   | 0,732 | 451,247                   | 357,163 | 102,217 | 5,198 |
| <b>обед</b>             |                                                                |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |       |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                                       | 60              | 0,560                | 2,090  | 5,860   | 45,250                               | 0,030         | 3,150  | 780,600  | 1,060 | 16,190                    | 23,560  | 16,120  | 0,570 |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками, мясными | 235             | 16,750               | 12,570 | 32,370  | 314,780                              | 0,210         | 8,640  | 208,610  | 1,930 | 41,390                    | 1,450   | 39,260  | 1,520 |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                            | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630 |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                                             | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060 |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов                                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                                 | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          |       | 0,030                     | 0,600   |         | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной                                                    | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       |                           | 4,000   |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                                | 745             | 47,490               | 34,020 | 131,680 | 1029,240                             | 0,640         | 12,840 | 1085,815 | 4,900 | 114,915                   | 310,241 | 246,068 | 8,830 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                |                 | 67,725               | 51,469 | 197,67  | 1539,858                             | 0,903         | 15,910 | 1159,035 | 5,632 | 566,162                   | 667,404 | 348,29  | 14,03 |

# МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное  
меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>рек.               | Примечание, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |          |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А        | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| ДОУАЕ 15                | Каша пшеничная молочная-200           | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (попраный)                        | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
|                         | Яблоки свежее                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 266                     | Каша на молоке                        | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 1                       | Хлеб ржаной                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033  |
| 3                       | Хлеб пшеничный                        | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000    | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                              | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  | 5,320  |
| <b>обед</b>             |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок              | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                               | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  | 0,950  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с          | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 269,610                              | 0,360         |        | 23,105   | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630  |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                    | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из замороженных фруктов        | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          | 1,100 | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                           | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |         | 0,320  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                              | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 | 9,590  |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                             | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 | 14,910 |

Повар:

Фалахова Г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузасров А.Х.

Меню на 28.04.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С     | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 200             | 5,750                | 4,560  | 22,300  | 154,700                              | 0,190         | 8,560 | 193,400 | 1,920 | 22,030                    | 0,000   | 26,490 | 1,520 |
| 39                      | Фрикадельки мясные                    | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080 | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760 |       |
| ДОУХЕ                   | Каша пшенная молочная-150             | 150             | 5,600                | 8,800  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400 | 0,000   | 0,000 | 96,800                    | 0,000   | 0,000  | 0,880 |
| 9                       | Сыр (порциками)                       | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070 | 28,800  | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500  | 0,100 |
| 707                     | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800 | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| 588                     | Яблоки свежие                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |       |         |       |                           |         |        |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 740             | 29,859               | 23,069 | 122,835 | 831,058                              | 0,427         | 9,910 | 237,400 | 2,302 | 264,617                   | 166,893 | 72,500 | 3,731 |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшенная молочная                 | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000  | 1,173 |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760 | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120 | 1,900 |
| 39                      | Фрикадельки мясные                    | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080  | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760 |       |
| 9                       | Сыр (порциками)                       | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800  | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500  | 0,100 |
| 588                     | Яблоки свежие                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| 707                     | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 810             | 22,1054              | 18,419 | 127,295 | 772,18133                            | 0,520         | 12,183 | 285,760 | 2,782 | 302,427                   | 248,433 | 79,130 | 4,405 |

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14     | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |        |       |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшенная молочная                 | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000  | 1,173 |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760 | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120 | 1,900 |
| 39                      | Фрикадельки мясные                    | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080  | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760 |       |
| 707                     | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000 | 0,700 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217  | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533  | 0,033 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 730             | 30,445               | 23,069 | 127,495 | 648,781                              | 0,520         | 12,113 | 256,960 | 2,732 | 214,427                   | 198,433 | 75,630 | 4,305 |

Завтрак для детей участника СВО

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |        |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшенная молочная                 | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (порциками)                       | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800  | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
| 707                     | Компот из сухофруктов                 | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  | 0,000   |       | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,332 | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498  |
| 3                       | Хлеб ржаной                           | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,033  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 560             | 14,975               | 12,709 | 99,335  | 578,691                              | 0,260         | 1,403  | 28,800  | 0,382 | 255,527                   | 100,863 | 33,250  | 2,505  |
| <b>обед</b>             |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |        |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760 | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 39                      | Фрикадельки мясные                    | 30              | 11,000               | 8,000  | 10,000  | 160,000                              | 0,020         | 0,080  | 15,200  |       | 19,360                    | 66,030  | 12,760  |        |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 200             | 10,600               | 6,220  | 47,910  | 289,610                              | 0,360         |        | 23,105  | 0,710 | 17,905                    | 251,181 | 167,65  | 5,630  |
| 390                     | Мясо тушеное                          | 50/45           | 16,480               | 12,550 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 289                     | Какао с молоком                       | 200             | 3,3                  | 3,1    | 13,6    | 94                                   | 0,090         | 2,600  | 44,420  | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 1                       | Хлеб пшеничный                        | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |         |       | 0,030                     | 0,600   | 0,420   | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,400                | 0,300  | 13,400  | 62,740                               | 0,020         |        |         | 0,210 | 5,000                     |         | 5,970   | 0,870  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | 795             | 51,590               | 36,180 | 126,110 | 1041,170                             | 0,740         | 13,630 | 397,985 | 3,960 | 330,555                   | 675,301 | 309,038 | 11,770 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       |                 | 66,565               | 48,889 | 225,445 | 1619,861                             | 1,000         | 15,033 | 426,785 | 4,042 | 586,082                   | 776,164 | 342,288 | 14,275 |

Повар Михайлова Г.М.