

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Ишкарово



Хасанова Г.Ф.

Меню на 19.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белк	Жи	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,260	217,730
126	Биточки рубленые из мяса птицы	60	11,0	3,11	9,970	113,740
225	Соус томатный	50	0,5	2,28	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,1	0,03	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	30	1,9	0,30	14,400	67,800
7	Масло сливочное	10	0,0	7,29	0,130	66,100
	Яблоки	1				

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№рецепт	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,1	5,28	47,825	272,163
126	Биточки рубленые из мяса птицы с соусом томатным	110	11,5	5,39	13,530	150,300
273	Чай с лимоном	200	0,1	0,03	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	50	3,2	0,50	23,400	113,000
7	Масло сливочное	10	0,0	7,29	0,130	66,100
	Свежие яблоки	1	0,4	0,40	9,800	47,000

Завтрак(для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№рецепт	Наименованиеблюда	Выход блюда,гр	Бел	Жи	Углевод	Энергетическая ценность,ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,17	5,2	47,825	272,163
126	Биточки рубленые из мяса птицы ссоусом томатным	110	11,5	5,3	13,530	150,300
225	Соустоматный50	50	0,5	2,2	3,560	36,560
271	Чай с сахаром	200	0,08	0,0	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	50	3,26	0,5	23,400	113,000
	Итого	660	23,2	16,	110,615	690,573

Завтрак(дляобучающихся ОВЗидлядетей-инвалидов и сво)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда,гр	Белк	Жи	Углевод	Энергетическая ценность,ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,825	272,163
126	Биточкирубленыеизмяса птициссоусомтоматным	110	11,5	5,39	13,530	150,300

273	Чайслимоном	200	0,14	0,0	10,220	42,890
1	Хлебржаной,обогащенный	25	4,00	1,5	14,300	90,000
3	Хлебпшеничный	25	1,23	0,2	12,200	60,500
	Яблоко	1	0,4	0,4	9,800	47,000
7	Маслосливочное	10	0,0	7,2	0,130	66,100
	Итого	670	23,3	23,5	110,955	759,053

Обед(дляобучающихсяОВЗидлядетейинвалидовисво)

№рецепта	Наименованиеблюда	Выход блюда, гр.	Бел	Жи	Углевод	Энергетическая ценность,ккал
123	Гливизптицы-200	200	10,8	22,6	54,050	462,030
88	Суп картофельный с макароннымиизделиями	250	2,87	3,4	20,790	126,120
287	Напиток«Виташка»витаминный-200	200	0,00	0,0	1,500	3,200
1	Хлебржаной,обогащенный	20	1,62	0,2	9,760	48,400
3	Хлебпшеничный	30	0,70	0,2	2,200	13,050

Повар



/МударисоваГ.И./

