



Меню на 13.01.2026г. (2 неделя, вторник)

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
64и39	Суп картофельный с бабовыми и гренками,фрикадельками мясными	270	19,24	19,24	19,24	19,24
ДО7ХЕ1	Каша пшениная молочная	150	5,600	6,600	26,400	187,000
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,4	99
1	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,04	60,26
3	Хлеб ржаной	15	0,35	0,11	1,1	6,53
	Молочный шоколад Аленка	15	2,23	4,99	8,025	80,7
Итого на завтрак		785	32,32	34,64	102,00	536,13

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>						
<u>63и39</u>	<u>Суп картофельный с бабовыми и гречками</u>	<u>285</u>	<u>18,190</u>	<u>13,710</u>	<u>37,960</u>	<u>353,470</u>
<u>ДО7ХЕ19</u>	<u>Каша пшениная молочная</u>	<u>200</u>	<u>7,467</u>	<u>8,800</u>	<u>35,200</u>	<u>249,333</u>
<u>9</u>	<u>Сыр(порциями)</u>	<u>10</u>	<u>2,320</u>	<u>2,950</u>	<u>0,000</u>	<u>36,400</u>
	<u>Яблоки свежие</u>	<u>100</u>	<u>0,400</u>	<u>0,400</u>	<u>9,800</u>	<u>47,000</u>
<u>707</u>	<u>Компот из замороженных фруктов</u>	<u>200</u>	<u>0,200</u>	<u>0,100</u>	<u>25,4</u>	<u>99</u>
<u>1</u>	<u>Хлеб пшеничный</u>	<u>25</u>	<u>1,233</u>	<u>0,250</u>	<u>11,200</u>	<u>52,500</u>
<u>3</u>	<u>Хлеб ржаной</u>	<u>25</u>	<u>2,033</u>	<u>0,250</u>	<u>12,200</u>	<u>60,500</u>
<u>Итого на завтрак</u>		<u>745</u>	<u>31,843</u>	<u>26,460</u>	<u>131,760</u>	<u>898,203</u>

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			<u>Энергетическая ценность (ккал)</u>
			<u>Б</u>	<u>Ж</u>	<u>У</u>	
Завтрак						

63и39	Суп картофельный с бабовыми и гренками	285	18,190	13,710	37,960	353,470
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,4	99
1	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		735	29,123	23,110	121,96	814,803

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	Каша пшениная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,4	99
1	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
Итого на завтрак		560	13,653	12,750	93,80	544,733

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						
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417
63	Суп картофельный с бабовыми и гренками	250	7,190	5,710	27,960	193,470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
Итого на обед		895	38,303	28,553	131,177	938,097

Повар  Янгирова Г.Р.



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

Меню на 13.01.2026
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи День 2	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 ячневая молочная вязкая 160/5	165	5,930	6,550	30,650	209,030	0,030	0,230	37,900	0,050	93,720	70,800	10,810	0,100
	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,400	3,930	14,560	103,550	0,050	0,000	22,500	0,440	8,100	27,600	9,930	0,610
	Чай с сахаром	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250	8,240	4,400	0,850
Завтрак 2	Чай с молоком и сахаром	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
	Пряники	25	1,600	0,500	18,900	87,000	0,020				3,000	13,300	2,500	0,250
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,520	3,380	8,790	70,110	0,010	3,850	154,06	0,100	15,200	20,850	9,820	0,510
	Котлеты куриные	70	8,000	4,200	7,800	100,900	0,060	0,100	20,900	1,300	9,300	87,700	13,500	0,900
	Каша пшеничная рассыпчатая	154	6,630	3,620	41,150	223,840	0,180		18,000	1,060	24,960	166,800	36,020	2,830
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,180	0,040	5,160	22,370		1,600		0,010	1,750	0,880	0,480	0,040
	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,440	0,180	8,280	39,600	0,070			0,300	5,220	23,400	7,560	5,540
	Булочка сдобная	50	4,090	4,380	29,260	172,700	0,060	0,010	34,150	0,530	15,970	41,030	6,120	0,530
	Молоко кипяченое	200	5,870	6,400	8,000	106,670	0,078	1,400	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200

 повар Асылбаева А.Н.