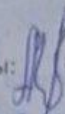


Директор школы:  Гузаеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 14.01.2025г  
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 330                     | Каша гречневая 170                                 | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600  | 273,290                              | 0,340         |       | 24,060 | 0,670 | 16,800                    | 233,940 | 156,03  | 5,240 |
| 439                     | Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г          | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,960                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Витосика" витаминный-200                  | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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, обогащенный витаминами                | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,053 |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр                 | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 24                      | Салат из свеклы с растительным маслом              | 60              | 0,990                | 5,000  | 5,940   | 71,900                               | 0,000         | 8,250 | 1,650  | 2,200 | 3,680                     | 36,600  | 0,220   | 0,090 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 670             | 23,069               | 25,459 | 108,545 | 756,228                              | 0,517         | 6,040 | 98,060 | 4,312 | 81,167                    | 257,963 | 176,330 | 6,411 |

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 330                     | Каша гречневая 170                                 | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600  | 273,290                              | 0,340         |       | 24,060 | 0,670 | 16,800                    | 233,940 | 156,03  | 5,240 |
| 439                     | Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г          | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,960                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Витосика" витаминный-200                  | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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, обогащенный витаминами                | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,533   | 0,053 |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр                 | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 24                      | Салат из свеклы с растительным маслом              | 60              | 0,990                | 5,000  | 5,940   | 71,900                               | 0,000         | 8,250 | 1,650  | 2,200 | 3,680                     | 36,600  | 0,220   | 0,090 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 670             | 23,069               | 25,459 | 108,545 | 756,228                              | 0,517         | 6,040 | 98,060 | 4,312 | 81,167                    | 257,963 | 176,330 | 6,411 |

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда

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       | Мg      | Fe     |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15     |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |        |
| 330                     | Каша гречневая 170                                 | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600  | 273,290                              | 0,340         |        | 24,060  | 0,670 | 16,800                    | 233,940 | 156,03  | 5,240  |
| 439                     | Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г          | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,960                              | 0,030         | 0,440  | 40,000  | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640  |
| 287                     | Напиток "Витосика" витаминный-200                  | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |        |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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  |
| 1                       | Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)15  | 15              | 0,740                | 0,150  | 6,720   | 31,500                               | 0,010         |        |         | 0,110 | 2,700                     | 13,800  | 3,000   | 0,440  |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр                 | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |        |         |       |                           |         |         |        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 560             | 21,775               | 25,359 | 103,085 | 727,228                              | 0,493         | 6,040  | 98,060  | 4,422 | 83,867                    | 271,783 | 178,797 | 6,818  |
| <b>обед</b>             |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |        |
| 39                      | Свекла отварная-60                                 | 60              | 1,245                | 0,090  | 7,250   | 34,650                               | 0,015         | 8,250  | 1,650   | 0,090 | 36,045                    | 36,600  | 18,480  | 1,200  |
| 66                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной       | 250             | 2,373                | 6,922  | 1,265   | 117,490                              | 0,078         | 46,682 | 262,775 | 2,784 | 48,682                    | 59,667  | 26,225  | 0,961  |
| 123                     | Греч из пшеницы-200                                | 200             | 10,850               | 22,690 | 54,050  | 482,030                              | 0,050         | 2,120  | 260,000 | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540  | 0,970  |
| 279                     | Напиток клюбный-лимонный 200                       | 200             | 0,260                | 0,210  | 25,070  | 105,680                              | 0,020         | 7,600  | 2,500   | 0,110 | 11,400                    | 7,040   | 5,340   | 1,200  |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами-20г         | 20              | 1,620                | 0,200  | 6,760   | 48,400                               |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030  |
| 2                       | Хлеб ржаной, обогащенный витаминами 30             | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |         |       | 4,000                     |         |         | 0,320  |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                    | 760             | 17,048               | 30,342 | 96,605  | 781,300                              | 0,173         | 65,052 | 526,925 | 8,814 | 117,957                   | 118,257 | 67,005  | 4,681  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | 38,823               | 55,701 | 202,67  | 1508,528                             | 0,666         | 11,092 | 624,985 | 13,24 | 201,824                   | 390,040 | 245,80  | 11,499 |

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше  
 День: среда  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Приним 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>        |                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с          | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                              | 0,030         | 0,440  | 40,000  | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Витощка" витаминный-      | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для   | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной обогащенный (для       | 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 |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | 600             | 23,057               | 25,480 | 111,020 | 754,790                              | 0,520         | 6,040  | 97,105  | 4,203 | 81,045                    | 276,561 | 184,731 | 7,037 |
| <b>обед</b>             |                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 39                      | Соекла отварная-100                | 100             | 2,075                | 0,150  | 12,100  | 57,750                               | 0,025         | 13,750 | 2,750   | 0,150 | 60,075                    | 61,000  | 30,800  | 2,000 |
| 86                      | Щи из свежей капусты с             | 250             | 2,373                | 8,922  | 1,265   | 117,490                              | 0,078         | 46,882 | 262,775 | 2,784 | 48,882                    | 59,667  | 26,225  | 0,961 |
| 123                     | Плов из птицы-200                  | 200             | 10,850               | 22,690 | 54,050  | 462,030                              | 0,050         | 2,120  | 260,000 | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540  | 0,970 |
| 279                     | Напиток яблочно-лимонный 200       | 200             | 0,260                | 0,210  | 25,070  | 105,680                              | 0,020         | 7,800  | 2,500   | 0,110 | 11,400                    | 7,040   | 5,340   | 1,200 |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный        | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной обдирный               | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |         |       | 4,000                     |         |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | 800             | 17,878               | 30,402 | 104,445 | 804,400                              | 0,183         | 70,552 | 526,025 | 8,874 | 141,987                   | 142,657 | 79,325  | 5,481 |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 | 40,935               | 55,882 | 215,47  | 1569,190                             | 0,703         | 76,592 | 625,130 | 13,08 | 223,032                   | 419,218 | 264,06  | 12,52 |

#### МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше  
 День: среда  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Приним 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>        |                                  |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с        | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510  | 162,980                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 24                      | Салат из свежих с растительным   | 100             | 1,650                | 8,333  | 9,900  | 118,933                              | 0,000         | 0,000 | 0,000  | 3,667 | 6,133                     | 1,417   | 0,367   | 0,050 |
| 287                     | Напиток "Витощка" витаминный-    | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500  | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной обогащенный (для     | 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> |                                  | 650             | 20,707               | 28,313 | 68,220 | 687,723                              | 0,520         | 6,040 | 97,105 | 7,870 | 87,178                    | 277,978 | 185,096 | 7,067 |

#### МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет  
 День: среда  
 Неделя: 2  
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Приним 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>        |                                              |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 330                     | Каша гречневая 170                           | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600  | 273,290                              | 0,340         |        | 24,060  | 0,670 | 16,800                    | 233,940 | 156,03  | 5,240 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с овощами 50/50г     | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                              | 0,030         | 0,440  | 40,000  | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Витощка" витаминный-200             | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для             | 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, обогащенный витаминами          | 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 |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр           | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              | 570             | 23,069               | 25,459 | 106,545 | 756,228                              | 0,517         | 6,040  | 96,060  | 4,312 | 81,167                    | 257,983 | 176,330 | 6,411 |
| <b>обед</b>             |                                              |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 36                      | Соекла отварная-60                           | 60              | 1,245                | 0,090  | 7,260   | 34,650                               | 0,015         | 8,250  | 1,650   | 0,090 | 36,045                    | 36,600  | 18,480  | 1,200 |
| 86                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250             | 2,373                | 8,922  | 1,265   | 117,490                              | 0,078         | 46,882 | 262,775 | 2,784 | 48,882                    | 59,667  | 26,225  | 0,961 |
| 123                     | Плов из птицы-200                            | 200             | 10,850               | 22,690 | 54,050  | 462,030                              | 0,050         | 2,120  | 260,000 | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540  | 0,970 |
| 279                     | Напиток яблочно-лимонный 200                 | 200             | 0,260                | 0,210  | 25,070  | 105,680                              | 0,020         | 7,800  | 2,500   | 0,110 | 11,400                    | 7,040   | 5,340   | 1,200 |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный                  | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30          | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |         |       | 4,000                     |         |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              | 760             | 17,048               | 30,342 | 99,605  | 781,300                              | 0,173         | 65,052 | 526,925 | 8,814 | 117,957                   | 118,257 | 67,005  | 4,681 |

# МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Всё)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
|                         |                                                       |                 | Б                    | Ж      | У       |                                           | В1            | С      | А       | Е     | Са                        | Р       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                       |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки, припущенное с<br>овощами 50/50г          | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                                   | 0,030         | 0,440  | 40,000  | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Витощка" витаминный-                         | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                     | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для<br>детского питания) | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной обогащенный (для<br>детского питания)     | 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 |
|                         | Печенье для детского питания 50 гр                    | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                       |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | 600             | 23,057               | 25,480 | 111,020 | 764,790                                   | 0,520         | 6,040  | 97,105  | 4,203 | 81,045                    | 276,561 | 184,731 | 7,037 |
| <b>обед</b>             |                                                       |                 |                      |        |         |                                           |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 39                      | Свекла отварная-100                                   | 100             | 2,075                | 0,150  | 12,100  | 57,750                                    | 0,025         | 13,750 | 2,750   | 0,150 | 60,075                    | 61,000  | 30,800  | 2,000 |
| 88                      | Щи из свежей капусты с<br>картофелем и сметаной       | 250             | 2,373                | 6,922  | 1,285   | 117,490                                   | 0,078         | 46,882 | 262,775 | 2,784 | 48,882                    | 59,667  | 26,225  | 0,961 |
| 123                     | Плов из птицы-200                                     | 200             | 10,850               | 22,690 | 54,050  | 462,030                                   | 0,050         | 2,120  | 260,000 | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540  | 0,970 |
| 279                     | Напиток яблочно-лимонный 200                          | 200             | 0,260                | 0,210  | 25,070  | 105,680                                   | 0,020         | 7,800  | 2,500   | 0,110 | 11,400                    | 7,040   | 5,340   | 1,200 |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный<br>витаминами 20г         | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                                    |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный 30                | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                                    | 0,010         |        |         |       | 4,000                     |         |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                       | 800             | 17,878               | 30,402 | 104,445 | 804,400                                   | 0,183         | 70,552 | 528,025 | 8,874 | 141,987                   | 142,657 | 79,325  | 5,481 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       |                 | 40,935               | 55,882 | 215,47  | 1569,190                                  | 0,703         | 76,592 | 625,130 | 13,08 | 223,032                   | 419,218 | 264,06  | 12,52 |

Повар:

Фалахова Г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузаеров А.Х.

Меню на 14.01.2026 г.

## Завтрак для обучающихся начальных классов

| №<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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 330                     | Каша гречневая 170                                 | 170             | 9,870                | 6,200  | 44,600  | 273,290                              | 0,340         |       | 24,060 | 0,670 | 16,800                    | 233,940 | 156,03  | 5,240 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с овощами 50/50г           | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Виташка" витаминный-200                   | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,258                               | 0,033         | 0,000 | 0,000  | 0,132 | 5,727                     | 21,663  | 8,217   | 0,498 |
| 3                       | Хлеб ржаной, обогащенный витаминами                | 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 |
|                         | Леченье для детского питания 50 гр                 | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 570             | 23,069               | 25,459 | 106,545 | 756,228                              | 0,517         | 6,040 | 98,060 | 4,512 | 81,167                    | 257,983 | 176,330 | 6,411 |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| №<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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с овощами 50/50г           | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Виташка" витаминный-200                   | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)    | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000 | 0,000  | 0,163 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733 |
|                         | Леченье для детского питания 50 гр                 | 50              | 4                    | 5,5    | 32,7    | 196                                  |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 600             | 23,057               | 25,480 | 111,020 | 764,790                              | 0,520         | 6,040 | 97,105 | 4,203 | 81,045                    | 276,561 | 184,731 | 7,037 |

## Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

| №<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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |        |                                      |               |       |        |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с овощами 50/50г           | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510  | 162,980                              | 0,030         | 0,440 | 40,000 | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Виташка" витаминный-200                   | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500  | 3,200                                | 0,080         | 5,600 | 34,000 | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)    | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200 | 52,500                               | 0,017         | 0,000 | 0,000  | 0,163 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 550             | 19,057               | 19,980 | 78,320 | 568,790                              | 0,520         | 6,040 | 97,105 | 4,203 | 81,045                    | 276,561 | 184,731 | 7,037 |

## Завтрак для детей участника СВО

| №<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       | Мg      | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12                        | 13      | 14      | 15    |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 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 |
| 439                     | Филе грудки припущенное с овощами 50/50г           | 100             | 5,190                | 13,260 | 5,510   | 162,980                              | 0,030         | 0,440  | 40,000  | 2,650 | 8,640                     | 2,380   | 8,750   | 0,640 |
| 287                     | Напиток "Виташка" витаминный-200                   | 200             | 0,000                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800   |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 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 |
| 1                       | Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания)    | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                               | 0,017         | 0,000  | 0,000   | 0,163 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   | 0,733 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                    | 550             | 19,057               | 19,980 | 78,320  | 568,790                              | 0,520         | 6,040  | 97,105  | 4,203 | 81,045                    | 276,561 | 184,731 | 7,037 |
| <b>обед</b>             |                                                    |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| 39                      | Свекла отварная-100                                | 100             | 2,075                | 0,50   | 12,100  | 57,750                               | 0,025         | 13,750 | 2,750   | 0,150 | 60,075                    | 61,000  | 30,800  | 2,000 |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной       | 250             | 2,373                | 6,522  | 1,265   | 117,490                              | 0,078         | 46,882 | 262,775 | 2,784 | 48,882                    | 59,667  | 26,225  | 0,961 |
| 123                     | Плов из птицы-200                                  | 200             | 10,850               | 22,990 | 54,050  | 482,030                              | 0,050         | 2,120  | 260,000 | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540  | 0,870 |
| 279                     | Напиток яблочно-лимонный 200                       | 200             | 0,260                | 0,210  | 25,070  | 105,680                              | 0,020         | 7,800  | 2,500   | 0,110 | 11,400                    | 7,040   | 5,340   | 1,200 |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г         | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |         | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   | 0,030 |
| 2                       | Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30                | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |         |       | 4,000                     |         |         | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                    | 800             | 17,878               | 30,402 | 104,445 | 804,400                              | 0,183         | 70,562 | 528,025 | 8,874 | 141,967                   | 142,657 | 79,325  | 5,481 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | 36,935               | 50,382 | 182,77  | 1373,190                             | 0,703         | 76,592 | 625,130 | 13,08 | 223,032                   | 419,218 | 264,06  | 12,52 |

Повар

Михайлова Г.М.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

А. Гуз /ГУЗАЕРОВ А.Х./

МЕНЮ ДГ д. ГРУЗДЕВКА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 14.01.2026г.

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)                    |                                                  |              |                      |               |               |                                                 |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
| Рацион: Основное организованное меню с 3-7 лет                                    |                                                  |              | День: вторник        |               |               | Сезон: 01.01-12.31 (Вос)                        |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| Дошкольная группа филиала МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ с.Старокиргизово |                                                  |              | Неделя: 2            |               |               | Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| № рецеп                                                                           | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая                                  | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                                                                                   |                                                  |              | Б                    | Ж             | У             |                                                 | В1            | С             | А, мкг        | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| 1                                                                                 | 2                                                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7                                               | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            | 15           |
| <b>завтрак 1</b>                                                                  |                                                  |              |                      |               |               |                                                 |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 200                                                                               | Каши молочная "Дружба"                           | 165          | 5,040                | 6,480         | 26,800        | 185,600                                         | 0,096         | 0,420         | 0,000         | 0,000        | 101,680                   | 0,000          | 29,650        | 0,440        |
| 779                                                                               | 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        |
| 1                                                                                 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для                 | 15           | 1,190                | 0,150         | 7,250         | 35,250                                          | 0,020         |               |               | 0,200        | 3,450                     | 13,050         | 4,950         | 0,200        |
| 3                                                                                 | Хлеб ржаной обогащенный (для                     | 15           | 0,740                | 0,150         | 6,720         | 31,500                                          | 0,010         |               |               | 0,110        | 2,700                     | 13,800         | 5,000         | 0,440        |
| 7                                                                                 | Масло (порции)                                   | 10           | 0,080                | 7,200         | 0,130         | 66,100                                          |               |               | 45,000        | 0,100        | 2,400                     | 3,000          | 0,050         | 0,020        |
| <b>итого за завтрак 1</b>                                                         |                                                  |              | <b>405</b>           | <b>7,230</b>  | <b>14,020</b> | <b>46,060</b>                                   | <b>0,126</b>  | <b>2,020</b>  | <b>45,000</b> | <b>0,420</b> | <b>111,980</b>            | <b>30,730</b>  | <b>38,130</b> | <b>1,440</b> |
| <b>завтрак 2</b>                                                                  |                                                  |              |                      |               |               |                                                 |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                                                                                   | Фрукты                                           | 100          | 0,400                | 0,400         | 9,800         | 47,000                                          | 0,030         | 10,000        |               |              | 16,000                    | 11,000         | 9,000         | 2,200        |
| <b>итого за завтрак 2</b>                                                         |                                                  |              | <b>100</b>           | <b>0,400</b>  | <b>0,400</b>  | <b>9,800</b>                                    | <b>0,030</b>  | <b>10,000</b> | <b>0,000</b>  | <b>0,000</b> | <b>16,000</b>             | <b>11,000</b>  | <b>9,000</b>  | <b>2,200</b> |
| <b>обед</b>                                                                       |                                                  |              |                      |               |               |                                                 |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 127                                                                               | Салат "Коул Слоу"                                | 50           | 0,300                | 5,000         | 1,240         | 50,780                                          |               | 1,100         | 120,0         | 2,230        | 2,420                     | 3,840          | 2,520         | 0,050        |
| 59                                                                                | Суп картофельный с горохом и гречками            | 180          | 6,660                | 3,720         | 27,360        | 170,180                                         | 0,240         | 9,380         | 221,3         | 0,536        | 30,070                    | 92,020         | 36,270        | 2,110        |
| 81                                                                                | Котлеты рыбные                                   | 60           | 6,360                | 4,730         | 6,650         | 94,810                                          | 0,020         | 0,030         | 2,000         | 1,910        | 14,330                    | 18,610         | 4,350         | 0,200        |
| 133                                                                               | Картофельное пюре                                | 150          | 3,255                | 4,577         | 21,954        | 142,497                                         | 0,161         | 25,599        | 29,130        | 0,173        | 41,469                    | 96,117         | 32,603        | 1,185        |
| 264                                                                               | Какао с молоком                                  | 200          | 3,870                | 3,800         | 15,090        | 111,460                                         | 0,040         | 0,300         | 20,100        | 0,010        | 125,420                   | 116,200        | 31,000        | 1,010        |
| 1                                                                                 | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами           | 20           | 1,620                | 0,200         | 9,760         | 48,400                                          |               |               |               | 0,030        | 0,600                     |                | 0,420         | 0,030        |
| 3                                                                                 | Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)15 | 15           | 0,740                | 0,150         | 6,720         | 31,500                                          | 0,010         |               |               | 0,110        | 2,700                     | 13,800         | 5,000         | 0,440        |
| <b>итого за обед</b>                                                              |                                                  |              | <b>675</b>           | <b>22,805</b> | <b>22,177</b> | <b>88,774</b>                                   | <b>0,471</b>  | <b>36,409</b> | <b>392,5</b>  | <b>4,999</b> | <b>217,009</b>            | <b>340,587</b> | <b>110,16</b> | <b>5,025</b> |
| <b>полдник</b>                                                                    |                                                  |              |                      |               |               |                                                 |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 273                                                                               | Напиток из плодов шиповника                      | 200          | 0,680                | 0,280         | 24,630        | 116,650                                         | 0,010         | 200,0         | 163,4         | 0,760        | 12,450                    | 3,400          | 3,400         | 0,650        |
| 248                                                                               | Плошка новомосковская                            | 50           | 4,050                | 2,860         | 28,170        | 154,500                                         | 0,060         | 0,010         | 16,800        | 0,560        | 13,720                    | 36,450         | 6,340         | 0,480        |
| <b>итого за полдник</b>                                                           |                                                  |              | <b>250</b>           | <b>4,730</b>  | <b>3,140</b>  | <b>52,800</b>                                   | <b>0,070</b>  | <b>200,01</b> | <b>180,20</b> | <b>1,320</b> | <b>26,170</b>             | <b>39,850</b>  | <b>9,740</b>  | <b>1,130</b> |
| <b>итого за день</b>                                                              |                                                  |              | <b>1430</b>          | <b>35,165</b> | <b>39,737</b> | <b>197,43</b>                                   | <b>0,697</b>  | <b>248,44</b> | <b>617,72</b> | <b>6,739</b> | <b>371,159</b>            | <b>422,167</b> | <b>167,03</b> | <b>9,795</b> |

ПОВАР Г ГАРЕЕВА А.Ф.