

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Итеево



Хасанова Г.Ф.

Меню на 21.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
330	Каша гречневая170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
271	Чайссахаром200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	1,975	0,249	12,035	60,258
	Яблоки свежие	100	0,400	9,000	47,000	0,030
	Салат из свеклы с растительным маслом	60				
Итого за завтрак		570	21,305	19,199	91,665	629,088

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чайссахаром200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	50	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Салат из свеклы с растительным маслом	60				
Итого за завтрак		650	22,799	20,783	101,708	689,061

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чайссахаром200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
	Салат из свеклы с растительным маслом	60				
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	50	1,233	0,250	11,200	52,500
Итого за завтрак		550	22,39	20,38	91,908	642,061

Завтрак (для обучающихся ОВЗ и для детей – инвалидов и сво)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,60	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чайссахаром200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	50	1,233	0,250	11,200	52,500
		100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого за обед		800	31,183	35,188	93,768	822,873

Обед (для обучающихся ОВЗ и для детей- инвалидов и сво)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салатиз свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,33	9,900	118,933
57	Суп картофельный с гречневой круой-250	250	3,375	4,37	17,088	119,650
112	Запеканка с мясом 200	200	23,15	21,7	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,28	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20 г	20	1,620	0,20	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,23	2,200	13,050
Итого за день			31,58	35,5	103,57	869,873

Повар Мударисова Г.И.