

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузаеров А.Х.

Меню на 16.01.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,010	0,600	180,000	1,800	2,640	6,720	4,410	0,090
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,680	0,010	0,070	27,160	0,050	26,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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, 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	0,466
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
1	сок 0,2	200	2,000	0,400	40,400	92,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за завтрак		720	19,465	19,549	126,285	683,818	0,147	23,630	232,400	4,672	91,927	112,123	45,520	1,774

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы, 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
133	Картофельное пюре, 200	200	5,0667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,06667	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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 ржаной, обогащенный	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, обогащенный витаминами	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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92								
Итого за завтрак		810	19,933	23,753	117,493	761,480	0,140	24,053	361,433	5,740	102,060	126,673	46,323	2,077

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского вноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы, 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
133	Картофельное пюре, 200	200	5,0667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,06667	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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 ржаной, обогащенный	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, обогащенный витаминами	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
Итого за завтрак		610	18,933	23,553	97,293	609,480	0,140	24,053	361,433	5,740	102,060	126,673	46,323	2,077

Завтрак для детей участника СВО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 200	200	5,0667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,0667	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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 ржаной, обогащенный	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, обогащенный витаминами	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
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный) 10	100	4,900	1,500	14,300	90,000	0,030	0,500	10,000		112,000	86,000	13,000	0,100
Итого за завтрак		610	20,583	16,070	100,293	650,647	0,153	23,553	71,433	2,740	206,660	198,140	51,973	2,027
обед														
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы-100	100	2,350	6,983	11,300	108,833	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
59	Суп картофельный с макаронными изделиями-250	250	3,110	2,450	17,780	105,330	0,010	1,500	200,000	0,940	5,800	11,340	5,200	0,150
315	Голубцы, фарш мясной	120	9,460	7,040	8,880	137,040	0,053	39,290	23,160	0,370	40,160	98,660	22,490	1,000
330	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,61	7,29	52,47	321,52	0,40	0,00	28,31	0,79	19,76	275,22	163,56	6,16
271	Чай с сахаром 200	200	0,060	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
2	Хлеб ржаной обдирный	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный обдирный	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,780	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Итого за обед		920	28,932	24,217	112,40	774,381	0,490	41,790	551,466	5,128	75,025	399,757	219,02	7,845
Итого за день			49,515	42,287	212,694	1425,026	0,643	65,343	622,899	7,868	284,685	597,897	270,998	9,871

Плыва

Михайлова Г.М.



«Утверждаю»

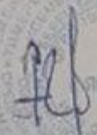
Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

Г. Гузаеров /ГУЗАЕРОВ А.Х./

МЕНЮ ДГ Д.ГРУЗДЕВКА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 16.01.2016 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)														
Рецип: Основное организованное меню с 3-7 лет			День: пятница			Сезон: 01.01-12.31 (Вос)								
Дошкольная группа физика МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ с.Старокрызово			Неделя: 2			Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет								
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	A, мкг	Е	Са	Р	Мg	К
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
170	Каша гречневая молочная вязкая 160/5	165	7,370	7,640	31,020	222,750	0,200	0,230	40,090	0,380	101,470	191,123	91,670	2,800
1	Хлеб пшеничный, обогащенный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
9	Сыр(порциями)	15	3,480	4,400	0,000	54,600		0,100	43,200	0,070	132,000	75,000	5,250	0,150
258	Чай с сахаром	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250	8,240	4,400	0,850
итого за завтрак 1		400	12,670	12,260	50,830	367,170	0,200	0,430	83,790	0,480	239,320	274,363	101,74	3,830
завтрак 2														
	Фрукты	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000			16,000	11,000	9,000	2,200
итого за завтрак 2		100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,000	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200
обед														
21	Салат из моркови с яблоками	60	0,500	2,100	5,000	40,000	0,020	1,260	0,0	0,000	11,490	0,000	13,860	0,480
62	Суп картофельный с бобовыми и грибами	215	6,100	3,500	23,800	153,000	0,170	3,730	0,0	0,000	25,400	0,000	30,660	1,780
132	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,210	16,650	37,280	359,210	0,110	3,970	247,03	3,230	22,420	182,750	42,290	1,510
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
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	30	1,480	0,300	13,400	63,000	0,020			0,220	3,400	27,600	6,000	0,880
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
итого за обед		705	25,590	23,030	113,870	780,260	0,330	209,0	410,4	4,240	75,760	213,750	96,630	3,370
полдник														
264	Квас 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
470	Булочка творожная	50	7,170	2,730	26,530	159,830	0,070	0,090	10,590	0,500	42,010	68,410	9,950	0,210
итого за полдник		250	11,040	6,530	41,620	271,290	0,110	0,390	30,690	0,510	167,430	184,610	40,950	1,220
итого за день		1455	49,700	42,220	216,12	1465,720	0,670	219,78	524,91	5,230	498,510	683,723	248,32	12,880

ПОВАР *А.Ф. Гарева* ГАРЕВА А.Ф.

«Утверждаю»
Директор школы:  Гузаев А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 16.01.2026
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,1
133	Картофельное пюре, 160	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,03
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,42
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	0,70
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	0,49
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	3,000	0,44
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		650	15,765	15,059	95,825	589,518	0,113	23,030	52,400	2,982	91,987	117,203	43,577	2,00

МЕНЮ для детей из MMC

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и стар День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и стар

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
133	Картофельное пюре, 200	200	5,0667	6,44	22,8933	167,5467	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,42
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	0,70
1	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	0,03
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,73
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		710	17,563	16,770	108,193	652,647	0,123	23,053	61,433	2,740	97,660	112,140	38,977	1,92

МЕНЮ для детей участников СВО (начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 л День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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, 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	0,490
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	3,000	0,440
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		650	15,765	15,059	95,825	589,518	0,113	23,030	52,400	2,982	91,987	117,203	43,577	2,089
обед														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3,110	2,450	17,780	105,030	0,010	1,500	200,000	0,940	5,800	11,340	5,200	0,160
315	Голубцы мясные	120	9,450	7,040	8,880	137,040	0,063	39,290	23,160	0,370	40,160	98,660	22,450	1,000
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	43,600	273,290	0,340	24,860	24,860	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
282	Компот из свежих ягод смородиновый	200	0,240	0,050	17,730	69,570	0,010	48,000		0,170	9,090	7,920	7,440	0,360
2	Хлеб ржаной обдирный	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный вит.аминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Итого за обед		890	27,350	23,153	112,25	754,613	0,440	89,790	647,220	5,160	60,850	366,393	198,93	7,250
Итого за день			43,115	38,212	208,08	1344,131	0,553	112,82	599,620	8,142	172,837	483,596	242,51	9,338

МЕНЮ для детей участников СВО (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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 ржаной, обогащенный	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, обогащенный витаминами	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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		710	17,583	16,770	106,193	652,647	0,123	23,053	61,433	2,740	97,660	112,140	38,973	1,927
обед														
6	Салат из белокачанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями- 250	250	3,110	2,450	17,780	105,030	0,010	1,500	200,000	0,940	5,800	11,340	5,200	0,150
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,080	137,040	0,053	39,290	23,160	0,370	40,160	98,660	22,490	1,000
330	Каша гречневая 170	200	11,61	7,29	52,47	321,52	0,40	0,00	28,31	0,79	19,76	275,22	183,56	6,16
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Итого за обед		920	28,932	24,217	112,40	774,381	0,490	41,790	551,466	5,128	75,025	399,757	219,02	7,845
Итого за день			46,515	40,987	218,594	1427,027	0,613	64,843	612,899	7,868	172,685	511,897	257,998	9,771

МЕНЮ за счет РВ

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше
День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
завтрак 1														
6	Салат из белокачанной капусты с морковью 100	100	2,26667	5,11667	13,7333	100,35	0	0,5	200	2,23	2,85	5,6	3,8	0,08
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33333	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
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 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
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	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
Итого за завтрак		810	18,850	21,687	99,727	660,997	0,123	23,553	261,433	4,073	100,510	117,740	42,777	2,010

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальный класс)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 л
 День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660	0,010	0,070	27,100	0,050	28,800	22,200	3,250	0,030
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,600	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
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 (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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		650	15,765	15,059	95,825	589,518	0,113	23,030	52,400	2,982	91,987	117,203	43,577	2,088
обед														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями-250	250	3,110	2,450	17,780	105,030	0,010	1,500	200,000	0,940	5,800	11,340	5,200	0,150
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,880	137,040	0,053	39,290	23,160	0,370	40,160	98,660	22,490	1,000
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
282	Компот из свежих ягод смородиновый	200	0,240	0,050	17,730	68,970	0,010	48,000		0,170	9,050	7,920	7,440	0,360
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Итого за обед		690	27,350	23,153	112,25	754,613	0,410	89,790	547,220	5,180	80,850	366,393	108,93	7,250
Итого за день			43,115	38,212	208,08	1344,131	0,553	112,82	599,620	8,162	172,837	483,596	242,51	9,338

МЕНЮ для детей с ОВЗ(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
133	Картофельное пюре, 200	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667	0,0133	0,0933	36,13333	0,07	38,4	29,6	4,33	0,04
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900	0,040	22,160	25,300	2,490	22,160	30,340	8,110	0,420
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200	0,020	0,600	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб ржаной, обогащенный	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, обогащенный витаминами	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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		710	17,583	16,770	106,193	652,647	0,123	23,053	61,433	2,740	97,660	112,140	38,973	1,927
обед														
6	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83	0,02	1,00	300,00	3,00	4,40	14,53	7,35	0,15
59	Суп картофельный с макаронными изделиями-250	250	3,110	2,450	17,780	105,030	0,010	1,500	200,000	0,940	5,800	11,340	5,200	0,150
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,880	137,040	0,053	39,290	23,160	0,370	40,160	98,660	22,490	1,000
330	Каша гречневая 170	200	11,61	7,29	52,47	321,52	0,40	0,00	28,31	0,79	19,76	275,22	183,56	6,16
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
Итого за обед		920	28,932	24,217	112,40	774,381	0,490	41,790	551,466	5,128	75,025	399,757	219,02	7,845
Итого за день			46,515	40,987	218,594	1427,027	0,613	64,843	612,899	7,868	172,685	511,897	257,998	9,771

Повар: Фалахова Г.