

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с. Итеево



Меню на 13.01.2026

## **Завтрак (для обучающихся начальных классов)**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда,гр.	Белки	Жир	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша шеня молочная 150	150	5,600	6,600	26,400	187,00
63и39	Суп гороховый с фрикадельками	235	16,75	12,570	32,370	514,70
9	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,000	36,400
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,200	7,100	11,030	148,40
1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	15	1,85 2	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной, обогащенный для детского питания	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	Яблоко	100				
Итого за завтрак		590	26,235	22,659	79,331	632,985

## **Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и СВО)**

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Суп картофельный с бобовыми гренками,	200	7,467	8,800	35,2	249,333
63и39	фрикадельками	285	18,19	13,710	37,9	353,470
9	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,0	36,400
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,200	7,100	11,0	148,460
1	Хлеб пшеничный, обогащенный для детского питания	25	2,033	0,250	12,2	60,500
3	Хлеб ржаной, обогащенный для детского питания	25	1,233	0,250	11,2	52,500
	Яблоко	100	1	0,2	20,2	92
<b>Итого за завтрак</b>		945	41,84	33,26	127,79	992,66

**Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)**

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная-200	200	7,467	8,80	35,2	249,553
63и39	Суп картофельный с бобовыми и гренками, фрикадельками	285	18,190	13,71	37,9	555,470
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,02	10,	40,510
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,25	12,2	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,25	11,2	52,500
<b>Итого за завтрак</b>		<b>735</b>	<b>29,003</b>	<b>23,03</b>	<b>106,5</b>	<b>756,313</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ1	Каша пшенично-молочная 50	150	5,6	6,60	26,400	187,000
9	Сыр(порциями)	10	2,3	2,9	0,000	36,400
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,2	7,10	11,030	148,460
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,0	0,25	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,2	0,25	11,200	52,500
	Яблоко	100		0,	20,2	92

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,48	9,767	75,417
63и39	Суп картофельный с бобовыми гренками, фрикадельками	285	18,	13,	37,960	353,470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,	6,22	47,910	289,610
390	Каша пшеничная 50/45	50/45	16,	12,	3,480	192,950
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,06	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,20	9,760	48,400
1	Хлеб ржаной обтирный обогащенный 30	30	0,700	0,23	2,200	13,050
<b>Итого за обед</b>		895	32,	28,	116,02	856,294
<b>Итого за день</b>		710	33,	28,	136,22	948,294

Повар Мударисова Г.И./

