

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

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

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

| Неделя: 2        |                                       |                 |                      |        |         | Витамины (мг)                        |               |        |         |       |         |                           |         |       | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------|---------------------------|---------|-------|---------------------------|--|--|--|
| №<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     | Ca      | P                         | Mg      | Fe    |                           |  |  |  |
| 1                | 2                                     | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                    | 8             | 9      | 10      | 11    | 12      | 13                        | 14      | 15    |                           |  |  |  |
| завтрак 1        |                                       |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |         |                           |         |       |                           |  |  |  |
| 63 и 39          | Суп картофельный с бобовыми и грибами | 235             | 16,750               | 12,570 | 32,370  | 314,780                              | 0,210         | 8,840  | 208,610 | 1,930 | 41,390  | 1,450                     | 39,860  | 1,520 |                           |  |  |  |
| 107 и 1          | Каша гречневая молочная 150           | 150             | 5,600                | 6,600  | 26,400  | 187,000                              | 0,130         | 0,400  | 0,000   | 0,000 | 66,500  | 0,000                     | 0,000   | 0,000 |                           |  |  |  |
| 9                | Сыр (порциями)                        | 10              | 2,310                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800  | 0,050 | 88,000  | 50,000                    | 3,500   | 0,100 |                           |  |  |  |
|                  | Яблоки свежие                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |         |       |         |                           |         |       |                           |  |  |  |
| 266              | Кефир на молоке                       | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,600  | 44,420  | 0,240 | 257,920 | 271,700                   | 87,500  | 3,280 |                           |  |  |  |
| 1                | Хлеб пшеничный, обогащенный (для      | 25              | 1,975                | 0,249  | 12,035  | 60,250                               | 0,003         | 0,000  | 0,000   | 0,332 | 5,727   | 21,663                    | 8,217   | 0,495 |                           |  |  |  |
| 3                | Хлеб ржаной, обогащенный витаминами   | 25              | 2,035                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,003         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000   | 0,000                     | 0,533   | 0,003 |                           |  |  |  |
| Итого за завтрак |                                       | 745             | 38,278               | 30,119 | 103,835 | 854,368                              | 0,497         | 11,710 | 281,830 | 2,532 | 489,937 | 344,813                   | 139,010 | 6,311 |                           |  |  |  |

**МЕНЮ для детей из ММС**

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

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

| №<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            | Ca                        | P              | Mg             | Fe           |
| 1                       | 2                                                    | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10             | 11           | 12                        | 13             | 14             | 15           |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                      |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 107 и 1                 | Каша пшеничная молочная 200                          | 200             | 7,467                | 8,800         | 35,200         | 249,333                              | 0,173         | 0,533         | 0,000          | 0,000        | 129,200                   | 0,000          | 0,000          | 1,173        |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и грибами, фрикадельками | 285             | 18,190               | 13,710        | 37,980         | 353,470                              | 0,260         | 10,780        | 256,960        | 2,410        | 124,340                   | 1,450          | 45,860         | 1,900        |
| 9                       | Сыр (порциками)                                      | 10              | 2,310                | 2,950         | 0,000          | 36,400                               |               | 0,070         | 28,800         | 0,050        | 88,000                    | 50,000         | 3,500          | 0,100        |
|                         | Яблоки свежие                                        | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 266                     | Кефир на молоке                                      | 200             | 9,200                | 7,103         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420         | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 1                       | Хлеб ржаной, обогащенный                             | 25              | 2,033                | 0,250         | 12,200         | 60,500                               | 0,003         | 0,000         | 0,000          | 0,000        | 0,000                     | 0,000          | 0,533          | 0,003        |
| 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         | 8,000          | 0,733        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                      | <b>560</b>      | <b>40,843</b>        | <b>33,460</b> | <b>117,390</b> | <b>947,663</b>                       | <b>0,573</b>  | <b>13,983</b> | <b>330,180</b> | <b>2,683</b> | <b>603,860</b>            | <b>346,150</b> | <b>142,413</b> | <b>7,220</b> |

**МЕНЮ для детей участников СВО (1-4 классы)**

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: вторник  
Неделя: 2

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            | Ca                        | P              | Mg             | Fe           |
| 1                       | 2                                                            | 3               | 4                    | 5             | 6              | 7                                    | 8             | 9             | 10              | 11           | 12                        | 13             | 14             | 15           |
| <b>завтрак 1</b>        |                                                              |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 107 и 1                 | Каша пшеничная молочная 150                                  | 150             | 5,600                | 6,600         | 26,400         | 187,000                              | 0,130         | 0,400         | 0,000           | 0,000        | 66,500                    | 0,000          | 0,000          | 0,860        |
| 9                       | Сыр (порциками)                                              | 10              | 2,310                | 2,950         | 0,000          | 36,400                               |               | 0,070         | 28,800          | 0,050        | 88,000                    | 50,000         | 3,500          | 0,100        |
|                         | Яблоки свежие                                                | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 266                     | Кефир на молоке                                              | 200             | 9,200                | 7,100         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420          | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный (для                             | 25              | 1,975                | 0,249         | 12,035         | 60,250                               | 0,003         | 0,000         | 0,000           | 0,332        | 5,727                     | 21,663         | 8,217          | 0,495        |
| 3                       | Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15           | 15              | 0,740                | 0,150         | 6,720          | 31,500                               | 0,010         |               |                 | 0,110        | 2,700                     | 13,500         | 3,000          | 0,440        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                              | <b>500</b>      | <b>20,235</b>        | <b>17,449</b> | <b>65,965</b>  | <b>510,618</b>                       | <b>0,263</b>  | <b>3,070</b>  | <b>73,220</b>   | <b>0,732</b> | <b>451,247</b>            | <b>357,163</b> | <b>102,217</b> | <b>5,198</b> |
| <b>обед</b>             |                                                              |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                                     | 60              | 0,560                | 2,050         | 5,860          | 45,250                               | 0,030         | 3,150         | 780,600         | 1,060        | 16,190                    | 23,560         | 16,120         | 0,570        |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и грибами, фрикадельками мясными | 235             | 16,750               | 12,570        | 32,370         | 314,780                              | 0,210         | 8,840         | 208,610         | 1,930        | 41,390                    | 1,450          | 39,860         | 1,520        |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                          | 200             | 10,600               | 6,220         | 47,910         | 289,810                              | 0,360         |               | 23,105          | 0,710        | 17,905                    | 251,151        | 167,65         | 5,630        |
| 390                     | Мясо тушеное 50/45                                           | 50/45           | 16,480               | 12,650        | 3,480          | 192,950                              | 0,010         | 0,250         | 73,500          | 0,070        | 2,230                     | 4,650          | 1,620          | 0,060        |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                                  | 200             | 0,780                | 0,060         | 30,100         | 125,200                              | 0,020         | 0,800         |                 | 1,100        | 32,600                    | 20,200         | 21,000         | 0,700        |
| 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              | 0,703                | 0,230         | 2,200          | 13,050                               | 0,010         |               |                 |              | 4,000                     |                |                | 0,320        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                              | <b>745</b>      | <b>47,490</b>        | <b>34,020</b> | <b>131,680</b> | <b>1029,240</b>                      | <b>0,840</b>  | <b>12,840</b> | <b>1085,815</b> | <b>4,900</b> | <b>114,915</b>            | <b>310,241</b> | <b>246,060</b> | <b>6,830</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              |                 | <b>67,725</b>        | <b>51,469</b> | <b>197,67</b>  | <b>1539,858</b>                      | <b>0,903</b>  | <b>15,910</b> | <b>1159,035</b> | <b>5,632</b> | <b>566,162</b>            | <b>667,404</b> | <b>348,29</b>  | <b>14,03</b> |

**МЕНЮ для детей участников СВО (5-11 классы)**

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<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>        |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
|                         | Яблоки свежие                              | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 266                     | Какао на молоке                            | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,800  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 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  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                              | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  | 5,320  |
| <b>обед</b>             |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                   | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                               | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  | 0,950  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами      | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 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  |
| 390                     | Мисо тушеное-50/45                         | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          | 1,100 | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 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>    |                                            | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                              | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 | 9,590  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                             | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 | 14,910 |

### МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<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>        |                                                      |                 |                      |        |         |                                      |               |        |         |       |                           |         |         |       |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                          | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000   | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173 |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и грибами, фрикадельками | 285             | 18,190               | 13,710 | 37,960  | 353,470                              | 0,280         | 10,780 | 256,960 | 2,410 | 124,340                   | 1,450   | 45,880  | 1,900 |
| 266                     | Какао на молоке                                      | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,800  | 44,420  | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280 |
| 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 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                      | 735             | 36,123               | 30,110 | 107,590 | 864,283                              | 0,573         | 13,913 | 301,380 | 2,833 | 515,960                   | 296,150 | 138,913 | 7,120 |

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

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<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>        |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| ДОУХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                              | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   | 1,173  |
| 9                       | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                               |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   | 0,100  |
|                         | Яблоки свежие                              | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 266                     | Какао на молоке                            | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                              | 0,090         | 2,800  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  | 3,280  |
| 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  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                              | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  | 5,320  |
| <b>обед</b>             |                                            |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |         |        |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                   | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                               | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  | 0,950  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и грибами      | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                              | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  | 1,900  |
| 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  |
| 390                     | Мисо тушеное-50/45                         | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                              | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   | 0,060  |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                              | 0,020         | 0,800  |          | 1,100 | 32,600                    | 29,200  | 21,000  | 0,700  |
| 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>    |                                            | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                              | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 | 9,590  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                             | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 | 14,910 |

### МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное  
меню с 12 лет и старше

День: вторник  
Неделя: 2

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

| №<br>рец.               | Прием 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      |
| 1                       | 2                                             | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7                                         | 8             | 9      | 10       | 11    | 12                        | 13      | 14      |
| <b>завтрак 1</b>        |                                               |                 |                      |        |         |                                           |               |        |          |       |                           |         |         |
| ДОТХЕ18                 | Каша пшеничная молочная-200                   | 200             | 7,467                | 8,800  | 35,200  | 249,333                                   | 0,173         | 0,533  | 0,000    | 0,000 | 129,200                   | 0,000   | 0,000   |
| 9                       | Сыр (порциями)                                | 10              | 2,320                | 2,950  | 0,000   | 36,400                                    |               | 0,070  | 28,800   | 0,050 | 88,000                    | 50,000  | 3,500   |
|                         | Яблоки свежие                                 | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                                    |               |        |          |       |                           |         |         |
| 266                     | Какао на молоке                               | 200             | 9,200                | 7,100  | 11,030  | 148,460                                   | 0,090         | 2,600  | 44,420   | 0,240 | 257,920                   | 271,700 | 87,500  |
| 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   |
| 3                       | Хлеб пшеничный, обогащенный<br>витаминами     | 25              | 1,233                | 0,250  | 11,200  | 52,500                                    | 0,017         | 0,000  | 0,000    | 0,183 | 4,500                     | 23,000  | 5,000   |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                               | 560             | 22,653               | 19,750 | 79,430  | 594,193                                   | 0,313         | 3,203  | 73,220   | 0,473 | 479,620                   | 344,700 | 96,533  |
| <b>обед</b>             |                                               |                 |                      |        |         |                                           |               |        |          |       |                           |         |         |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                      | 100             | 0,933                | 3,483  | 9,767   | 75,417                                    | 0,050         | 5,250  | 1301,000 | 1,767 | 26,983                    | 39,267  | 26,867  |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и<br>гречками     | 250             | 7,190                | 5,710  | 27,960  | 193,470                                   | 0,240         | 10,700 | 241,760  | 2,400 | 27,540                    | 81,540  | 33,120  |
| 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  |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                            | 50/45           | 16,480               | 12,650 | 3,480   | 192,950                                   | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620   |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                   | 200             | 0,780                | 0,060  | 30,100  | 125,200                                   | 0,020         | 0,800  |          |       | 1,100                     | 32,600  | 29,200  |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный<br>витаминами 20г | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                                    |               |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420   |
| 2                       | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный 30        | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                                    | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                               | 895             | 38,303               | 28,553 | 131,177 | 938,097                                   | 0,690         | 17,000 | 1639,365 | 6,077 | 111,858                   | 406,038 | 250,675 |
| <b>Итого за день</b>    |                                               |                 | 60,957               | 48,303 | 210,607 | 1532,290                                  | 1,003         | 20,203 | 1712,585 | 6,550 | 591,478                   | 750,738 | 347,208 |

Повар:



Фалахова Г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

*А. Гузев* Гузаеров А.Х.

Меню на 13.01.2026 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>        |                                        |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 235             | 16,750               | 12,570        | 32,370         | 314,780                              | 0,210         | 8,640         | 208,610        | 1,930        | 41,390                    | 1,450          | 39,260         | 1,520        |
| 107ХЕ1                  | Каша пшеничная молочная-150            | 150             | 5,600                | 8,800         | 26,400         | 197,000                              | 0,130         | 0,400         | 0,000          | 0,000        | 96,900                    | 0,000          | 0,000          | 0,860        |
| 9                       | Сыр (порциями)                         | 10              | 2,320                | 2,950         | 0,000          | 36,400                               |               | 0,070         | 28,800         | 0,050        | 88,000                    | 50,000         | 3,500          | 0,100        |
|                         | Яблоки свежие                          | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 266                     | Какао на молоке                        | 200             | 9,200                | 7,100         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420         | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                        | <b>745</b>      | <b>38,279</b>        | <b>30,119</b> | <b>103,835</b> | <b>854,398</b>                       | <b>0,497</b>  | <b>11,710</b> | <b>281,830</b> | <b>2,552</b> | <b>469,937</b>            | <b>344,813</b> | <b>139,010</b> | <b>6,311</b> |

### 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>        |                                                       |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 107ХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                           | 200             | 7,467                | 8,800         | 35,200         | 249,333                              | 0,173         | 0,533         | 0,000          | 0,000        | 129,200                   | 0,000          | 0,000          | 1,173        |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками | 265             | 18,190               | 13,710        | 37,960         | 353,470                              | 0,260         | 10,780        | 256,960        | 2,410        | 124,340                   | 1,450          | 45,880         | 1,900        |
| 9                       | Сыр (порциями)                                        | 10              | 2,320                | 2,950         | 0,000          | 36,400                               |               | 0,070         | 28,800         | 0,050        | 88,000                    | 50,000         | 3,500          | 0,100        |
|                         | Яблоки свежие                                         | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 266                     | Какао на молоке                                       | 200             | 9,200                | 7,100         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420         | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | <b>560</b>      | <b>40,843</b>        | <b>33,460</b> | <b>117,390</b> | <b>947,663</b>                       | <b>0,573</b>  | <b>13,983</b> | <b>330,180</b> | <b>2,883</b> | <b>603,960</b>            | <b>348,150</b> | <b>142,413</b> | <b>7,220</b> |

### Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

| №<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>        |                                                       |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 107ХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                           | 200             | 7,467                | 8,800         | 35,200         | 249,333                              | 0,173         | 0,533         | 0,000          | 0,000        | 129,200                   | 0,000          | 0,000          | 1,173        |
| 63 и 39                 | Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками | 265             | 18,190               | 13,710        | 37,960         | 353,470                              | 0,260         | 10,780        | 256,960        | 2,410        | 124,340                   | 1,450          | 45,880         | 1,900        |
| 266                     | Какао на молоке                                       | 200             | 9,200                | 7,100         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420         | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                       | <b>735</b>      | <b>38,123</b>        | <b>30,110</b> | <b>107,590</b> | <b>864,263</b>                       | <b>0,573</b>  | <b>13,913</b> | <b>301,380</b> | <b>2,833</b> | <b>515,960</b>            | <b>296,150</b> | <b>138,913</b> | <b>7,120</b> |

### 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>        |                                            |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 107ХЕ19                 | Каша пшеничная молочная-200                | 200             | 7,467                | 8,800         | 35,200         | 249,333                              | 0,173         | 0,533         | 0,000           | 0,000        | 129,200                   | 0,000          | 0,000          | 1,173        |
| 9                       | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,320                | 2,950         | 0,000          | 36,400                               |               | 0,070         | 28,800          | 0,050        | 88,000                    | 50,000         | 3,500          | 0,100        |
|                         | Яблоки свежие                              | 100             | 0,400                | 0,400         | 9,800          | 47,000                               |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 266                     | Какао на молоке                            | 200             | 9,200                | 7,100         | 11,030         | 148,460                              | 0,090         | 2,600         | 44,420          | 0,240        | 257,920                   | 271,700        | 87,500         | 3,280        |
| 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        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                            | <b>560</b>      | <b>22,653</b>        | <b>19,750</b> | <b>79,430</b>  | <b>594,193</b>                       | <b>0,313</b>  | <b>3,203</b>  | <b>73,220</b>   | <b>0,473</b> | <b>479,620</b>            | <b>344,700</b> | <b>96,533</b>  | <b>5,320</b> |
| <b>обед</b>             |                                            |                 |                      |               |                |                                      |               |               |                 |              |                           |                |                |              |
| 18                      | Салат из моркови и яблок                   | 100             | 0,933                | 3,483         | 9,767          | 75,417                               | 0,050         | 5,250         | 1301,000        | 1,767        | 26,983                    | 39,267         | 26,967         | 0,950        |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми и гречками     | 250             | 7,190                | 5,710         | 27,960         | 193,470                              | 0,240         | 10,700        | 241,760         | 2,400        | 27,540                    | 81,540         | 33,120         | 1,900        |
| 123                     | Каша гречневая рассыпчатая с               | 200             | 10,600               | 8,220         | 47,910         | 289,610                              | 0,360         |               | 23,105          | 0,710        | 17,905                    | 251,181        | 167,65         | 5,630        |
| 390                     | Мясо тушеное-50/45                         | 50/45           | 16,480               | 12,850        | 3,480          | 192,950                              | 0,010         | 0,250         | 73,500          | 0,070        | 2,230                     | 4,850          | 1,620          | 0,060        |
| 707                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,780                | 0,060         | 30,100         | 125,200                              | 0,020         | 0,800         |                 | 1,100        | 32,600                    | 29,200         | 21,000         | 0,700        |
| 1                       | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г | 20              | 1,620                | 0,200         | 9,760          | 48,400                               |               |               |                 | 0,030        | 0,800                     |                | 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>    |                                            | <b>895</b>      | <b>38,303</b>        | <b>28,553</b> | <b>131,177</b> | <b>938,097</b>                       | <b>0,690</b>  | <b>17,000</b> | <b>1639,385</b> | <b>6,077</b> | <b>111,858</b>            | <b>406,038</b> | <b>250,675</b> | <b>9,590</b> |



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

*А.Х. Кузаеров*  
КУЗАЕРОВ А.Х./

МЕНЮ ДГ д. ГРУЗДЕВКА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 13.01.2026

| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)                    |                                                   |              |               |               |               |                 |                                                 |               |               |              |                           |                |               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------------------------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|
| Рацион: Основное организованный меню с 3-7 лет                                    |                                                   |              |               |               |               |                 | Сезон: 01.01-12.31 (Зима)                       |               |               |              |                           |                |               |
| Дошкольная группа филиала МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ с.Старосекирское |                                                   |              |               |               |               |                 | Возраст: Основное организованный меню с 3-7 лет |               |               |              |                           |                |               |
| № рецеп                                                                           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Неделя: 2     |               |               | Энергетическая  | Витамины (мг)                                   |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |
|                                                                                   |                                                   |              | Б             | Ж             | У             |                 | В1                                              | С             | А, мкг        | Е            | Са                        | Р              | Мg            |
| 1                                                                                 | 2                                                 | 3            | 4             | 5             | 6             | 7               | 8                                               | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14            |
| <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        |
| 779                                                                               | Чай с лимоном и сахаром                           | 200          | 0,180         | 0,040         | 5,160         | 22,370          |                                                 | 1,600         |               | 0,010        | 1,750                     | 0,880          | 0,490         |
| 1                                                                                 | Хлеб пшеничный, обогащенный (для                  | 15           | 1,190         | 0,150         | 7,250         | 35,250          | 0,020                                           |               |               | 0,200        | 3,450                     | 13,050         | 4,950         |
| 3                                                                                 | Хлеб ржаной обогащенный (для                      | 15           | 0,740         | 0,150         | 6,720         | 31,500          | 0,010                                           |               |               | 0,110        | 2,700                     | 13,800         | 3,000         |
| 7                                                                                 | Масло (порциями)                                  | 10           | 0,080         | 7,200         | 0,130         | 66,100          |                                                 |               | 45,000        | 0,100        | 2,400                     | 3,000          | 0,050         |
| <b>итого за завтрак 1</b>                                                         |                                                   | <b>405</b>   | <b>7,230</b>  | <b>14,020</b> | <b>46,060</b> | <b>340,820</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>завтрак 2</b>                                                                  |                                                   |              |               |               |               |                 |                                                 |               |               |              |                           |                |               |
|                                                                                   | Фрукты                                            | 100          | 0,400         | 0,400         | 9,800         | 47,000          | 0,030                                           | 10,000        |               |              | 16,000                    | 11,000         | 9,000         |
| <b>итого за завтрак 2</b>                                                         |                                                   | <b>100</b>   | <b>0,400</b>  | <b>0,400</b>  | <b>9,800</b>  | <b>47,000</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>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         |
| 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        |
| 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         |
| 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        |
| 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                                                                                 | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами            | 20           | 1,620         | 0,200         | 9,760         | 48,400          |                                                 |               |               | 0,030        | 0,600                     |                | 0,420         |
| 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         |
| <b>итого за обед</b>                                                              |                                                   | <b>675</b>   | <b>22,805</b> | <b>22,177</b> | <b>88,774</b> | <b>649,627</b>  | <b>0,471</b>                                    | <b>36,409</b> | <b>392,5</b>  | <b>4,998</b> | <b>217,009</b>            | <b>340,587</b> | <b>110,16</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         |
| 248                                                                               | Плюшка новомосковская                             | 50           | 4,050         | 2,860         | 28,170        | 154,500         | 0,060                                           | 0,010         | 16,800        | 0,560        | 13,720                    | 36,450         | 6,740         |
| <b>итого за полдник</b>                                                           |                                                   | <b>250</b>   | <b>4,730</b>  | <b>3,140</b>  | <b>52,800</b> | <b>271,150</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>итого за день</b>                                                              |                                                   | <b>1430</b>  | <b>35,165</b> | <b>39,737</b> | <b>197,43</b> | <b>1308,597</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> |

ПОВАР

*А.Ф. Гареева*  
ГАРЕЕВА А.Ф.