



Организация  
питания



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

Хасанова Г.Ф.

## Меню на 14.01.2026

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	60	0,990	5,000	5,940	71,360
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>24,059</b>	<b>30,459</b>	<b>114,485</b>	<b>827,588</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>24,707</b>	<b>33,813</b>	<b>120,920</b>	<b>883,723</b>

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

24	Салат из свеклы с растительным маслом 60	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>20,707</b>	<b>28,313</b>	<b>88,220</b>	<b>687,723</b>

Повар Фаррахова А.Д.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

  
Хасанова Г.Ф.

Дошкольная группа с. Ишкарово

**Меню** на 14.01.2026

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюд, грамм</b>	
	<b>До3-хлет</b>	<b>Старшее3-хлет</b>
Каша Геркулес молочная	200/5	200/5
Чай с молоком	200	200
Хлеб с маслом и повидлом	30/5/10	30/5/10
<b>II завтрак</b>		
Сок	200	200
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	200
Макаронные изделия отварные	150/5	150/5
Котлеты рыбные	70	70
Напиток из плодов шиповника	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
<b>Полдник</b>		
Каша Ячневая	150	150
Какао с молоком	200	200

Повар Инг- Имамова З.Р.