

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ им.Т.Назиева с.Ябалаково

Гузаев А.Х.

Меню на 29.04.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ реп.	Прим. 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														
24	Салат из свежих с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360					2,200	3,660	0,850	0,220
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток "Витосика" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	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	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
Итого за завтрак		580	20,059	19,958	75,845	560,228	0,517	6,040	98,060	4,312	81,167	257,983	176,330	6,411

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ реп.	Прим. 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														
24	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток "Витосика" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	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	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
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,352	82,272	275,224	187,948	6,801

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прим. 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														
24	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток "Витосика" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	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	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
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,352	82,272	275,224	187,948	6,801

Завтрак для детей участника СВО

№ реп.	Прим. 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														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
267	Напиток "Витосика" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	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	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
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,352	82,272	275,224	187,948	6,801
обед														
39	Салат из свеклы	100	2,075	0,150	12,100	57,790	0,025	13,790	2,750	0,150	60,075	61,080	30,800	2,000
58	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,862	59,657	26,225	0,167
123	Плов из птицы	200	10,650	22,690	54,050	482,030	0,050	2,120	280,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток абхазско-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	1,400	0,300	13,400	62,740	0,020			0,210	5,000		5,970	0,870
Итого за обед		800	18,578	30,472	115,645	854,090	0,193	70,552	528,025	9,084	142,987	142,657	85,295	6,031
Итого за день		1400	38,377	50,451	194,800	1430,638	0,730	76,592	625,130	13,44	225,259	417,881	273,24	12,83

Повар Михайлова Г.М.

Директор школы:

«утверждаю»
Гузаеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 29 04.2026г.
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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															
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360					2,200	3,680	0,850	0,220	0,030
330	Каша гречневая рассычатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240	
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640	
287	Напиток "Виташка" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800		
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,935	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498	
3	Хлеб ржаной	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	
Итого за завтрак		580	20,059	19,959	75,845	560,228	0,517	6,040	98,060	4,312	81,167	257,983	176,330	8,411	

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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															
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360					2,200	3,680	0,850	0,220	0,030
330	Каша гречневая рассычатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240	
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640	
287	Напиток "Виташка" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800		
1	Хлеб пшеничный	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	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	
Итого за завтрак		580	20,059	19,959	75,845	560,228	0,517	6,040	98,060	4,312	81,167	257,983	176,330	8,411	

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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															
123	Каша гречневая рассычатая с маслом	200	10,800	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,965	251,181	167,65	5,630	
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640	
287	Напиток "Виташка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800		
1	Хлеб пшеничный	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	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	
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,362	82,272	275,224	187,948	6,801	
обед															
33	Овоща отварная	100	2,075	0,150	12,100	67,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	61,000	30,800	2,000	
66	Ци из свеклы салаты с картофелем и сметаной	250	2,373	5,922	1,255	117,490	0,078	46,862	262,775	2,784	48,862	59,667	26,225	0,961	
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970	
278	Напиток яблоко-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200	
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030	
2	Хлеб ржаной	30	1,400	0,300	13,430	62,748	0,020			0,210	5,000		5,970	0,870	
Итого за обед		800	18,578	30,472	115,845	654,090	0,193	70,552	528,025	9,084	142,997	142,607	85,295	6,031	
Итого за день		1400	38,377	50,451	194,80	1430,638	0,730	76,592	625,130	13,44	225,269	417,881	273,24	12,83	

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Приним 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														
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
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витоска" витаминный-200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный,	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
1	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	8,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		560	21,775	25,359	103,065	727,228	0,493	6,040	98,060	4,422	83,867	271,783	178,797	6,818
обед														
39	Свекла отварная-60	60	1,245	0,080	7,260	34,650	0,015	8,250	1,850	0,090	36,045	36,800	18,480	1,200
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,880	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный,	20	1,620	0,200	9,790	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	17,048	30,342	99,805	781,300	0,173	65,052	526,925	8,814	117,957	118,257	67,005	4,681
Итого за день			38,823	55,701	202,87	1508,528	0,666	71,092	624,985	13,24	201,824	350,040	245,80	11,499

МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Приним 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														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,850	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витоска" витаминный-	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	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	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
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,352	82,272	275,224	167,948	6,801

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Приним 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														
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360		23,105	0,710	17,905	251,181	167,65	5,630
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,650	8,640	2,380	8,750	0,640
287	Напиток "Витоска" витаминный-	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,660	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный,	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	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
Итого за завтрак		550	19,799	19,979	79,155	576,548	0,537	6,040	97,105	4,352	82,272	275,224	167,948	6,801
обед														
39	Свекла отварная	100	2,075	0,150	12,100	57,750	0,025	13,750	2,750	0,150	60,075	61,000	30,800	2,000
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,882	59,667	26,225	0,961
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,880	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный,	20	1,620	0,200	9,790	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	1,400	0,300	13,400	62,740	0,020			0,210	5,000		5,970	0,870
Итого за обед		800	18,578	30,472	115,645	854,090	0,193	70,552	526,025	9,084	142,987	142,657	85,295	6,031
Итого за день		1400	38,377	50,451	194,80	1430,638	0,730	76,592	625,130	13,44	225,259	417,881	273,24	12,83

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

Дни: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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
439	Филе грудки, припущенное с овощами 50/50г	100	5,190	13,260	5,510	162,980	0,030	0,440	40,000	2,660	8,640	2,360	8,750	0,640
267	Напиток "Витасла" витаминный 200	200	0,000	0,000	1,500	3,200	0,080	5,600	34,000	0,680	50,000		2,800	
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,468
1	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196								
Итого за завтрак		560	21,775	25,359	103,065	727,228	0,493	6,040	88,060	4,422	83,887	271,783	178,797	6,818
обед														
39	Секла отварная-60	60	1,245	0,090	7,260	34,650	0,015	8,250	1,650	0,090	36,045	36,000	16,480	1,200
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490	0,078	46,882	262,775	2,784	48,682	50,687	26,225	0,981
123	Плов из птицы-200	200	10,850	22,690	54,050	462,030	0,050	2,120	260,000	5,800	17,030	14,950	16,540	0,970
279	Напиток яблочно-лимонный 200	200	0,260	0,210	25,070	105,680	0,020	7,800	2,500	0,110	11,400	7,040	5,340	1,200
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	17,048	30,342	99,605	781,300	0,173	65,052	526,925	8,814	117,957	118,257	67,005	4,681
Итого за день			38,823	55,701	202,67	1508,528	0,666	71,092	624,985	13,24	201,824	390,040	245,80	11,499

Повар:

Фалахова Г.