



«Утверждаю»
Гузаеров А.Х.

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

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
266	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный 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
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300	0,017	1,000	300,000	3,000	4,400	14,533	7,350	0,150
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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	400	2	0,4	20,4	184								
Итого за завтрак		1005	32,688	22,631	131,231	947,572	0,344	4,429	456,657	3,959	633,571	681,259	159,760	5,196

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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														
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,890	9,540	44,260	294,580	0,150	0,380	54,130	0,140	159,940	173,750	38,460	0,840
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
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	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 ржаной, обогащенный (для	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
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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		710	23,677	20,290	98,890	684,440	0,290	3,050	127,350	0,613	510,360	518,450	134,99	4,987

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
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-15	15	0,350	0,110	1,100	6,530					2,000			0,160
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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		650	21,155	18,239	79,775	579,308	0,243	2,970	116,520	0,732	481,597	482,363	129,99	4,708
обед														
26	Винегрет 60	60	0,810	2,080	6,700	48,900	0,010	3,900	120,000	0,930	12,500	12,100	5,200	0,210
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420	6,800	26,260	15,200	0,490
93	Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,260	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190	6,920	15,150	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	166,930	0,010	0,090	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
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 (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		865	28,795	30,639	95,235	769,528	0,133	7,940	576,010	7,042	105,577	132,943	59,987	2,468
Итого за день			49,951	48,878	175,01	1348,836	0,376	10,910	692,530	7,774	587,174	615,306	189,974	7,176

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше			День: четверг Неделя: 1			Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
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 детского питания)	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 ржаной обогащенный (для детского питания)15	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
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
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		745	38,536	25,242	109,046	831,974	0,311	3,429	156,657	0,810	627,944	668,063	149,193	5,282
обед														
26	Винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	20,833	20,167	8,667	0,350
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420	6,800	26,260	15,200	0,490
93	Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,260	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190	6,920	15,150	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	166,930	0,010	0,090	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
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 витаминами20г	20	1,620		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
Итого за обед		800	28,980	31,777	97,427	790,270	0,107	10,540	656,010	7,360	108,783	119,347	55,657	2,140
Итого за день			67,516	57,019	206,473	1622,244	0,418	13,969	812,667	8,170	736,727	787,410	204,850	7,422

МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше			День: четверг Неделя: 1			Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,890	9,540	44,260	294,580	0,150	0,380	54,130	0,140	159,940	173,750	38,460	0,840
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 детского питания)	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 ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		#####	20,357	17,140	78,690	556,040	0,290	2,980	98,550	0,563	422,360	468,450	131,493	4,887

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
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-15	15	0,350	0,110	1,100	6,530					2,000			0,160
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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		650	21,155	18,239	79,775	579,308	0,243	2,970	116,520	0,732	481,597	482,363	129,99	4,708
обед														
26	Винегрет 60	60	0,810	2,080	6,700	48,900	0,010	3,900	120,000	0,930	12,500	12,100	5,200	0,210
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420	6,800	26,260	15,200	0,490
93	Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,260	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190	6,920	15,150	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	166,930	0,010	0,090	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
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 (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		865	28,795	30,639	95,235	769,528	0,133	7,940	576,010	7,042	105,577	132,943	59,987	2,468
Итого за день			49,951	48,878	175,01	1348,836	0,376	10,910	692,530	7,774	587,174	615,306	189,974	7,176

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сгущенным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
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 детского питания)	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 ржаной обогащенный (для детского питания) 15	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
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
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		745	38,536	25,242	109,046	831,974	0,311	3,429	156,657	0,810	627,944	668,063	149,193	5,282
обед														
26	Винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	20,833	20,167	8,667	0,350
57	Суп картофельный с гречневой крупой-250	250	3,380	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,100	1,420	6,800	26,260	15,200	0,490
93	Гуляш из отварной говядины-50/50	50/50	16,100	17,150	4,260	235,540	0,020	1,650	220,000	3,190	6,920	15,150	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,850	166,930	0,010	0,090	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
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		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
Итого за обед		800	28,980	31,777	97,427	790,270	0,107	10,540	656,010	7,360	108,783	119,347	55,657	2,140
Итого за день			67,516	57,019	206,473	1622,244	0,418	13,969	812,667	8,170	736,727	787,410	204,850	7,422

Повар:

Фалахова Г.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково *А. Луз* Лузоров А.Х.
 Меню д/г д.Груздевка МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на *20.03.2026г.*

Дошкольная группа филиала МБОУ СОШ
 им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ
 с.Старокиргизово

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
173	Каша из смеси круп 160/5	165	7,220	7,970	32,230	229,860	0,190	0,230	38,200	0,400	107,010	184,940	50,230	1,930
257	Чай	200	0,110	0,030	0,040	0,870				0,390	6,900	0,270	9,900	0,600
1	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,050				2,400	3,000	0,050	0,020
7	Масло (порция)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100				
итого за завтрак 1		405	9,780	15,500	46,890	367,330	0,240	0,230	83,200	0,890	116,310	188,210	60,180	2,550
завтрак 2														
	печенье	30	1,92	0,6	22,68	104,4	0,024	0	0	0	3,6	15,96	3	0,3
	Сок яблочный	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	4,000	0,000		14,000	14,000	8,000	2,800
итого за завтрак 2		230	2,920	0,800	42,880	196,400	0,044	4,000	0,000	0,000	17,600	29,960	11,000	3,100
обед														
25	Салат "Здоровье"	50	0,830	4,167	4,950	59,920				1,830	3,070	0,710	0,180	0,030
56	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,370	2,790	14,810	94,040	0,080	11,850	155,12	0,230	15,120	46,900	17,420	0,700
94	Гуляш из отварной говядины	120	19,500	19,500	3,800	268,000	0,050	1,140	0,000	0,000	14,900	0,000	25,400	2,670
198	Макароны, запеченные с сыром	130	6,700	11,650	27,330	244,180	0,010	0,080	81,180	0,170	103,120	59,050	4,130	0,160
204	Компот из смеси сухофруктов	180	0,450	0,090	26,250	105,890				0,540				0,054
1	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	70,500	0,050			0,390	6,900	0,270	9,900	0,600
итого за обед		690	32,220	38,497	91,630	842,530	0,190	13,070	236,30	2,620	143,650	106,930	57,030	4,214
полдник														
	Молоко кипяченое	200	5,800	6,400	9,400	120,000	0,080	0,600	40,000		240,000	180,000	28,000	0,200
316	Шанежка наливная	50	3,800	3,480	22,830	137,820	0,050		2,600	0,440	6,900	27,460	4,850	0,390

Завар: *А. Луз* Лузоров А.Х.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им. Т.Назмиева с.Ябалаково

А. Зух Гузаеров А.Х

Меню на 7.05.2026г.

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сливочным молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
289	Какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	6,217	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
9	Сыр (посыпками)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	30,000	3,300	0,100
	сок 0,2	400	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		945	33,377	21,241	112,451	785,272	0,3275	3,429	166,657	0,96	629,171	666,726	152,4103	5,0463

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
26	Винегрет	100	1,350	3,460	11,100	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	26,800	20,100	6,600	0,350
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,890	9,540	44,260	294,580	0,150	0,380	54,130	0,140	159,940	173,750	38,460	0,840
215	Запеканка из творога со сливочным молоком	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
289	Какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	6,217	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
9	Сыр (посыпками)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	30,000	3,300	0,100
	сок 0,2	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		795	34,958	23,151	121,301	844,192	0,358	3,509	167,487	0,989	661,161	701,476	160,100	5,218

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
26	Винегрет	100	1,350	3,460	11,100	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	26,800	20,100	6,600	0,350
196	Каша молочная "Дружба"	250	7,890	9,540	44,260	294,580	0,150	0,380	54,130	0,140	159,940	173,750	38,460	0,840
289	Какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	6,217	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		600	16,549	16,599	63,195	590,838	0,307	2,980	96,550	0,712	423,587	467,113	134,710	4,651

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660	0,120	0,300	43,300	0,110	127,950	139,000	30,770	0,670
215	Запеканка из творога со сливочным молоком	85	16,439	6,862	19,006	206,454	0,051	0,459	40,137	0,227	149,574	184,363	21,890	0,465
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,090	2,600	44,420	0,240	257,920	271,700	87,500	3,280
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	6,217	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
9	Сыр (посыпками)	10	2,320	2,950	0,000	36,400		0,070	28,800	0,050	88,000	30,000	3,300	0,100
	сок 0,2	200	1,000	0,200	20,200	92,000								
Итого за завтрак		745	33,378	21,241	112,451	785,272	0,328	3,429	166,657	0,959	629,171	666,726	152,410	5,046
обед														
26	Винегрет	100	1,350	3,460	11,167	81,500	0,017	6,500	200,000	1,550	26,833	20,167	6,667	0,350
57	Суп картофельный с гречневой крутой	250	3,980	4,380	17,090	119,650	0,030	1,500	200,000	1,420	6,800	26,200	15,200	0,490
63	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,100	17,180	4,260	230,540	0,025	1,850	220,000	3,190	6,920	15,160	6,200	0,200
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,480	22,850	166,930	0,010	0,080	35,910	0,070	37,030	28,570	4,170	0,050
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,040	30,100	125,200	0,020	0,800	0,000		32,600	29,200	21,000	0,700
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
3	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	29,680	31,847	108,627	839,960	0,117	10,540	656,010	6,470	109,783	119,347	81,827	2,590
Итого за день		1445	63,058	53,088	221,078	1625,232	0,444	13,969	812,667	7,439	738,954	786,073	214,037	7,736

Повар *Михайлова Г.М.* Михайлова Г.М.