

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
« 20 » 2025 г.

Меню на 2025 г. (1 неделя / понедельник)

Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,60	7,73	39,22	247,68
2.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
3.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
4.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
5.	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
Всего			13,77	13,81	77,72	484,92

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,60	7,73	39,22	247,68
2.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
3.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
4.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
5.	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
Всего			13,77	13,81	77,72	484,92

Завтрак для обучающихся ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша рисовая молочная вязкая	220	6,16	8,50	43,14	272,45
2.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
3.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
4.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
5.	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
Всего			15,85	14,74	92,00	558,73

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,00	6,20	10,67	103,33
2.	Макаронные изделия отварные	180	6,36	4,23	40,98	226,87
3.	Гуляш	100	13,81	14,46	3,56	199,03
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			26,21	25,47	110,31	759,14

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,40	7,44	12,81	124,00
2.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	4,70	45,53	252,08
3.	Гуляш	120	16,57	17,35	4,27	238,84
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			30,84	30,16	122,89	869,35

Меню составила повар  Борисова Л.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
2025 г.

Меню на 2025 г. (1 неделя вторник)
Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,52	45,02	252,73
2.	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,83
3.	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	17,05	64,80
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			24,63	17,36	97,57	627,59

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	5,52	45,02	252,73
2.	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,35	11,19	8,36	187,83
3.	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	17,05	64,80
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			24,63	17,36	97,57	627,59

Завтрак для обучающихся ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	5,89	48,02	269,58
2.	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,83	12,44	9,29	208,70
3.	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	17,05	64,80
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,85
5.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			28,21	19,13	111,86	714,35

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Винегрет овощной	60	0,81	1,54	5,60	37,74
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,65	2,58	21,54	117,41
3.	Плов из курицы	170	16,29	19,55	30,44	362,32
4.	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,01	2,82	16,60	100,75
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			26,25	27,01	97,06	725,28

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Винегрет овощной	100	1,35	2,56	9,34	62,90
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,65	2,58	21,54	117,41
3.	Плов из курицы	200	19,16	23,00	35,81	426,26
4.	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,01	2,82	16,60	100,75
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			30,42	31,56	111,35	838,90

Меню составила повар Борисова Л.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
2025 г.

Меню на 2025 г. (1 неделя / среда)
Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	15,99	268,74
2.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
3.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
4.	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
5.	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05
Всего			19,99	19,37	58,15	479,38

Завтрак для учащихся 1-4 классы ,ОВЗ начальные классы(71,09руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	15,99	268,74
2.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
3.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
4.	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
5.	Сыр (порциями)	8	2,10	2,13	0,00	28,05
Всего			19,99	19,37	58,15	479,38

Завтрак для обучающихся ММС ,ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Рагу из мяса кур	200	19,76	21,81	21,33	358,32
2.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
3.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
4.	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
5.	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,59
Всего			28,29	26,85	73,84	642,54

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с бобовыми и гренками	220	6,32	4,05	30,70	179,59
2.	Картофель отварной с маслом	170	3,27	4,07	27,02	156,46
3.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,48	4,91	5,35	101,09
4.	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
7.	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
Всего			23,14	21,86	118,25	741,80

Обед для обучающихся с ОВЗстаршие классы (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	7,75	4,97	37,68	220,41
2.	Картофель отварной с маслом	180	3,46	4,31	28,61	165,66
3.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,48	4,91	5,35	101,09
4.	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
7.	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
Всего			25,53	23,10	131,99	816,34

Меню составила повар  Борисова Л. М.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
 Э.Р.Валиахметова
 2025 г.

Меню на 2025 г. (1 неделя / четверг)
 Завтрак (общий 71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,24	3,01	7,54	58,86
2.	Плов из курицы	150	14,37	17,25	26,86	319,70
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			19,08	20,74	79,76	574,60

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,24	3,01	7,54	58,86
2.	Плов из курицы	150	14,37	17,25	26,86	319,70
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			19,08	20,74	79,76	574,60

Завтрак для обучающихся ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,07	5,01	12,56	98,01
2.	Плов из курицы	200	19,16	23,00	35,81	426,26
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
5.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			26,22	28,66	104,09	769,45

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	6,17	15,00	118,65
2.	Котлеты из мяса кур с соусом	100	8,85	9,12	12,50	167,37
3.	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,17	5,89	48,02	269,58
4.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			25,09	23,16	109,74	725,06

Обед для обучающихся с ОВЗ старшие классы (90,02 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Борщ с капустой и картофелем	270	2,18	6,66	16,20	128,14
2.	Котлеты из мяса кур с соусом	100	8,85	9,12	12,50	167,37
3.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	7,37	60,02	336,97
4.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			28,30	25,20	128,12	826,47

Меню составила повар  Борисова Л. М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
2025 г.

Меню на 2025 г. (1 неделя / пятница)
Завтрак (общий, 71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия с сыром	180	10,28	15,34	34,67	318,43
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
3.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			13,49	16,04	94,04	563,53

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия с сыром	180	10,28	15,34	34,67	318,43
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
3.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			13,49	16,04	94,04	563,53

Завтрак для обучающихся ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия с сыром	200	11,42	17,04	38,53	353,82
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
3.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			16,15	17,90	108,25	647,95

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11
2.	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	28,90	187,39
3.	Биточки рубленые из птицы	90	12,57	13,59	7,98	204,27
4.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			28,29	29,36	91,13	733,24

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп молочный с лапшой	280	7,40	8,35	22,43	192,77
2.	Картофельное пюре	220	4,47	6,98	31,79	206,13
3.	Биточки рубленые из птицы	100	13,96	15,10	8,86	226,97
4.	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,45	11,36	62,41
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			31,65	32,48	102,49	819,85

Меню составила: повар  Борисова Л. М.

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
 Э. Р. Валиахметова.
 2025 г.

Меню на 2025г. (2 неделя / понедельник)
Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,76	4,81	48,59	253,80
2.	Котлеты из мяса кур с соусом	90	7,96	8,21	11,25	150,63
3.	Кисель «Витошка» витаминный	200	0,00	0,00	21,74	84,56
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			18,00	13,26	97,12	562,55

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,76	4,81	48,59	253,80
2.	Котлеты из мяса кур с соусом	90	7,96	8,21	11,25	150,63
3.	Кисель «Витошка» витаминный	200	0,00	0,00	21,74	84,56
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			18,00	13,26	97,12	562,55

Завтрак для обучающихся из ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,62	5,34	53,99	281,99
2.	Котлеты из мяса кур с соусом	100	8,85	9,12	12,50	167,37
3.	Кисель Витошка витаминный	200	0,00	0,00	21,74	84,56
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			21,27	14,86	114,13	656,53

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Рассольник ленинградский	250	2,41	5,73	17,51	129,67
2.	Жаркое по домашнему	180	17,96	18,14	17,88	305,01
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
4.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
5.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
6.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			24,80	24,85	102,08	713,26

Обед для обучающихся с ОВЗ старшие классы (90,02 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Рассольник ленинградский	300	2,89	6,88	21,01	155,60
2.	Жаркое по домашнему	200	19,96	20,15	19,86	338,90
3.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
6.	Яблоки	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Всего			28,24	28,29	118,55	821,95

Меню составила повар  Борисова. Л.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э.Р.Валиахметова.
2025 г.

Меню на

2025 г. (2 неделя / вторник)

Завтрак общий (71,09руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	6,26	51,02	286,42
2.	Фрикадельки из кур	100	14,49	18,10	8,53	174,66
3.	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			26,77	24,66	84,62	573,12

Завтрак для обучающихся 1-4 классов,ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,75	6,26	51,02	286,42
2.	Фрикадельки из кур	100	14,49	18,10	8,53	174,66
3.	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			26,77	24,66	84,62	573,12

Завтрак для обучающихся ММС ,ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	7,37	60,02	336,97
2.	Фрикадельки из кур	100	14,49	18,10	8,53	174,66
3.	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			30,01	25,95	103,99	672,72

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Винегрет овощной	90	1,21	2,31	8,41	56,61
2.	Суп картофельный с крупой	250	2,65	2,58	21,54	117,41
3.	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	28,90	187,39
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,48	4,91	5,35	111,09
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
7.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			21,44	16,72	119,29	702,40

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Винегрет овощной	120	1,62	3,08	11,21	75,49
2.	Суп картофельный с крупой	280	2,96	2,89	24,13	131,49
3.	Картофельное пюре	220	4,47	6,98	31,79	206,13
4.	Рыба тушеная в томате с овощами	120	11,37	5,89	6,41	121,31
5.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
6.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
7.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			25,21	19,50	133,81	788,84

Меню составила: повар

Борисова Л.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
« » 2025 г.

Меню на 2025 г. (2 неделя среда)
Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,24	3,01	7,54	58,86
2.	Плов из курицы	160	15,33	18,40	28,65	341,01
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,4	0,4	11,60	48,68
Всего			19,44	22,09	72,55	558,12

Завтрак для обучающихся 1-4 классов ,ОВЗ начальные классы (71,09.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	60	1,24	3,01	7,54	58,86
2.	Плов из курицы	160	15,33	18,40	28,65	341,01
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,4	0,4	11,60	48,68
Всего			19,44	22,09	72,55	558,12

Завтрак для обучающихся с ММС ,ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Салат из белокачанной капусты	100	2,07	5,01	12,56	98,10
2.	Плов из курицы	200	19,16	23,00	35,81	426,26
3.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			25,22	28,46	83,49	682,97

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Свекольник	250	2,27	4,90	17,38	117,43
2.	Макароны отварные с овощами	180	5,94	6,77	35,57	224,49
3.	Гуляш	100	13,81	14,46	3,56	199,03
4.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			25,67	26,79	97,22	717,55

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Свекольник	300	2,73	5,88	20,85	140,92
2.	Макароны отварные с овощами	210	6,93	7,89	41,49	261,90
3.	Гуляш	110	15,19	15,91	3,92	218,94
4.	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			29,26	30,42	112,16	822,88

Меню составила повар  Борисова Л.М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э. Р. Валиахметова
« » 2025 г.

Меню на 2025 г. (2 неделя четверг)

Завтрак общий (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия отварные	160	5,65	3,76	36,43	201,67
2.	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,07	2,19	141,13
3.	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,01	2,82	16,60	100,75
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			21,82	17,29	82,36	565,79

Завтрак для обучающихся 1-4 классов, ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия отварные	160	5,65	3,76	36,43	201,67
2.	Мясо кур отварное в соусе	90	10,48	10,07	2,19	141,13
3.	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,01	2,82	16,60	100,75
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
5.	Яблоки	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Всего			23,66	18,33	80,71	565

Завтрак для обучающихся ММС, ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Макаронные изделия отварные	200	7,07	4,70	45,53	252,08
2.	Мясо кур отварное в соусе	100	11,64	11,19	2,44	156,81
3.	Кофейный напиток (1 вариант)	200	3,01	2,82	16,60	100,75
4.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			25,52	19,10	90,46	632,25

Обед для обучающихся с ОВЗ начальные классы (79,73 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с крупой	250	2,65	2,58	21,54	117,41
2.	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	6,63	54,02	303,27
3.	Биточки рубленые из кур с соусом	90	7,96	8,21	11,25	150,63
4.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			24,62	17,99	118,90	714,37

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп картофельный с крупой	300	3,18	3,10	25,85	140,89
2.	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	7,37	60,02	336,97
3.	Биточки рубленые из кур с соусом	110	9,73	10,04	13,75	184,11
4.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			28,82	21,15	136,89	829,54

Меню составила повар  Борисова Л. М.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Яшерганово
Э.Р.Валиахметова
2025 г.

Меню на 2025 г. (2 неделя / пятница)
Завтрак (общий, 71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	28,90	187,39
2.	Котлеты ,биточки,шницели	90	7,96	8,21	11,25	150,63
3.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			15,31	14,99	76,30	498,07

Завтрак для обучающихся 1-4 классов,ОВЗ начальные классы (71,09 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	28,90	187,39
2.	Котлеты ,биточки,шницели	90	7,96	8,21	11,25	150,63
3.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
4.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
Всего			15,31	14,99	76,30	498,07

Завтрак для обучающихся ММС,ОВЗ старшие классы (78,02 руб.)

№	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Картофельное пюре	200	4,07	6,34	28,90	187,39
2.	Котлеты ,биточки,шницели	100	8,85	9,12	12,50	167,37
3.	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,60	86,48
5.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	25,90	122,61
Всего			17,71	16,07	87,91	563,85

Обед для обучающихся с ОВЗ (79,73 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп лапша домашняя	250	2,72	4,36	14,01	104,99
2.	Рис припущенный	190	4,59	6,03	49,16	269,70
3.	Фрикадельки из кур	100	12,57	13,59	7,98	204,27
4.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,36	49,04
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			23,57	25,54	103,23	722,03

Обед для обучающихся с ОВЗ (90,02 руб.)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Пищевая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1.	Суп лапша домашняя	300	3,27	5,23	16,81	125,99
2.	Рис припущенный	210	5,08	6,66	54,34	298,09
3.	Фрикадельки из кур	100	13,96	15,10	8,86	226,97
4.	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
5.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,54	73,56
6.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01
Всего			26,76	27,64	117,27	818,64

Меню составила повар  Борисова Л.М.