



Организация  
питания



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

Хасанова Г.Ф.

## Меню на 16.01.2026

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы-60	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	Картофельное пюре, 150	150	3,800	4,830	17,170	125,660
83	Котлета рыбная, 60	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
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
1	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
<b>Итого</b>		<b>620</b>	<b>20,889</b>	<b>20,689</b>	<b>97,485</b>	<b>655,618</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,830
133	Картофельное пюре, 200	200	5,067	6,443	22,893	167,550
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>22,933</b>	<b>25,053</b>	<b>111,593</b>	<b>759,480</b>

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы 100	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре, 200	200	5,067	6,44	22,893	167,550
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из замороженных фруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>18,933</b>	<b>23,553</b>	<b>97,293</b>	<b>669,480</b>

Повар Фаррахова А.Д.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с. Ишкарово

 Хасанова Г.Ф.

Дошкольная группа с. Ишкарово

**Меню** на 16.01.2026

Завтрак	Выход блюд, грамм	
	До3-хлет	Старш3-хлет
Каша пшенная молочная	200/5	200/5
Чай с сахаром и молоком	200	200
Бутерброд с маслом и повидлом	30/10/10	30/10/10
<b>II завтрак</b>		
Сок	200	200
<b>Обед</b>		
Борщ с капустой и картофелем	200	200
Каша гречневая рассыпчатая	200	200
Котлеты рубленые из птицы	70	70
Кисель	200	200
Хлеб пшеничный	50	50
<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром	200	200
Пряник	1 шт.	1 шт.
Конфеты	1 шт.	1 шт.

Повар Инг- Имамова З.Р.