

Директор школы: Музаеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 04.05.20  
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные    | 160             | 5,740                | 4,230  | 38,260 | 217,730                              |               |        | 22,500  | 0,050 | 1,200                     | 1,500  | 0,030  | 0,010 |
| 129                     | Котлеты из птицы               | 60              | 4,680                | 8,210  | 12,580 | 143,860                              | 0,050         | 0,080  | 22,500  | 0,310 | 13,790                    | 0,110  | 11,350 | 0,620 |
| 225                     | Соус томатный                  | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850  | 1,620  | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном                  | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800  |         | 0,010 | 3,100                     | 1,540  | 0,840  | 0,070 |
| 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 |
| 7                       | Масло (порциями)               | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |               |        | 45,000  | 0,100 | 2,400                     | 3,000  | 0,050  | 0,020 |
| 588                     | Яблоко                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000   | 0,200 | 16,000                    | 11,000 | 9,000  | 2,200 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 630             | 15,619               | 22,699 | 98,785 | 674,698                              | 0,157         | 13,130 | 168,500 | 1,072 | 44,447                    | 43,663 | 31,640 | 3,751 |

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные    | 160             | 5,740                | 4,230  | 38,260 | 217,730                              |               |        | 22,500  | 0,050 | 1,200                     | 1,500  | 0,030  | 0,010 |
| 129                     | Котлеты из птицы               | 60              | 4,680                | 8,210  | 12,580 | 143,860                              | 0,050         | 0,080  | 22,500  | 0,310 | 13,790                    | 0,110  | 11,350 | 0,620 |
| 225                     | Соус томатный                  | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850  | 1,620  | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном                  | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800  |         | 0,010 | 3,100                     | 1,540  | 0,840  | 0,070 |
| 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 |
| 7                       | Масло (порциями)               | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |               |        | 45,000  | 0,100 | 2,400                     | 3,000  | 0,050  | 0,020 |
| 588                     | Яблоко                         | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000   | 0,200 | 16,000                    | 11,000 | 9,000  | 2,200 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 630             | 15,619               | 22,699 | 98,785 | 674,698                              | 0,157         | 13,130 | 168,500 | 1,072 | 44,447                    | 43,663 | 31,640 | 3,751 |

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                          |                 |                      |        |        |                                      |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные              | 160             | 5,740                | 4,230  | 38,260 | 217,730                              |               |        | 22,500   | 0,050 | 1,200                     | 1,500   | 0,030  | 0,010 |
| 126                     | Биточки рубленные из мяса птицы-60       | 60              | 11,010               | 3,110  | 9,970  | 113,740                              | 0,020         |        |          | 0,140 | 6,210                     | 10,320  | 3,850  | 0,250 |
| 225                     | Соус томатный-50                         | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,620  | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном-200                        | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800  |          | 0,010 | 3,100                     | 1,540   | 0,840  | 0,070 |
| 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                              | 15              | 0,740                | 0,150  | 5,720  | 31,500                               | 0,010         |        |          | 0,110 | 2,700                     | 13,600  | 3,000  | 0,440 |
|                         | Яблоко                                   | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000    | 0,200 | 16,000                    | 11,000  | 9,000  | 2,200 |
| 7                       | Масло (порциями)                         | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |               |        | 45,000   | 0,100 | 2,400                     | 3,000   | 0,050  | 0,020 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                          | 620             | 20,655               | 17,699 | 90,695 | 615,778                              | 0,103         | 13,050 | 146,000  | 1,012 | 39,567                    | 67,673  | 26,607 | 3,548 |
| <b>обед</b>             |                                          |                 |                      |        |        |                                      |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 16                      | Салат из моркови - 60                    | 60              | 0,660                | 3,050  | 9,510  | 68,760                               | 0,030         | 2,550  | 1020,000 | 1,520 | 13,950                    | 28,110  | 19,380 | 0,380 |
| 123                     | Плов из птицы-200                        | 200             | 10,850               | 22,890 | 54,090 | 462,030                              | 0,050         | 2,120  | 260,000  | 5,800 | 17,030                    | 14,950  | 16,540 | 0,970 |
| 86                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250             | 2,870                | 3,460  | 20,750 | 126,120                              | 0,120         | 16,500 | 202,250  | 1,810 | 15,200                    | 63,560  | 24,050 | 0,990 |
| 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                           | 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 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                          | 760             | 16,700               | 29,630 | 97,810 | 721,560                              | 0,290         | 26,770 | 1516,250 | 9,620 | 100,780                   | 106,620 | 63,190 | 2,690 |

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

| Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше |                                                   |              | День: понедельник<br>Неделя: 1 |        |         |                                      | Сезон: 01.01-12.31 (Все)<br>Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше |        |          |       |         |                           |        |       |  |  |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|--------|---------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|---------|---------------------------|--------|-------|--|--|
| №<br>реп.                                              | Прим пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г)           |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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                                                |                                                   |              |                                |        |         |                                      |                                                                                     |        |          |       |         |                           |        |       |  |  |
| 197                                                    | Макаронные изделия отварные                       | 200          | 7,175                          | 5,268  | 47,825  | 272,163                              | 0,000                                                                               | 0,000  | 28,125   | 0,063 | 1,500   | 1,875                     | 0,038  | 0,013 |  |  |
| 126                                                    | Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным | 110          | 11,580                         | 5,390  | 13,530  | 150,300                              | 0,030                                                                               | 0,250  | 73,500   | 0,210 | 8,440   | 15,170                    | 5,470  | 0,310 |  |  |
| 273                                                    | Чай с лимоном 200                                 | 200          | 0,140                          | 0,030  | 10,220  | 42,890                               |                                                                                     | 2,800  |          | 0,010 | 3,100   | 1,540                     | 0,840  | 0,070 |  |  |
| 1                                                      | Хлеб пшеничный                                    | 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                                       | 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 |  |  |
|                                                        | Яблоко                                            | 100          | 0,400                          | 0,400  | 9,900   | 47,000                               | 0,030                                                                               | 10,000 | 5,000    | 0,200 | 16,000  | 11,000                    | 9,000  | 2,200 |  |  |
| 7                                                      | Масло (порциями)                                  | 10           | 0,080                          | 7,250  | 0,130   | 66,100                               |                                                                                     |        | 45,000   | 0,100 | 2,400   | 3,000                     | 0,050  | 0,020 |  |  |
| Итого за завтрак                                       |                                                   | 670          | 22,642                         | 18,858 | 104,905 | 691,453                              | 0,110                                                                               | 13,050 | 151,625  | 0,766 | 35,940  | 55,585                    | 20,931 | 3,379 |  |  |
| обед                                                   |                                                   |              |                                |        |         |                                      |                                                                                     |        |          |       |         |                           |        |       |  |  |
| 16                                                     | Салат из моркови                                  | 100          | 1,100                          | 5,063  | 15,850  | 114,600                              | 0,050                                                                               | 4,250  | 1700,000 | 2,533 | 23,250  | 46,850                    | 32,300 | 0,633 |  |  |
| 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 |  |  |
| 68                                                     | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250          | 2,870                          | 3,460  | 20,790  | 126,120                              | 0,120                                                                               | 16,500 | 202,250  | 1,610 | 15,200  | 63,560                    | 24,050 | 0,990 |  |  |
| 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                                    | 20           | 1,620                          | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |                                                                                     |        |          | 0,030 | 0,600   |                           | 0,420  | 0,030 |  |  |
| 3                                                      | Хлеб ржаной                                       | 30           | 0,700                          | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010                                                                               |        |          |       | 4,000   |                           |        | 0,320 |  |  |
| Итого за обед                                          |                                                   | 800          | 17,140                         | 31,663 | 104,150 | 767,400                              | 0,310                                                                               | 28,470 | 2198,250 | ###   | 110,060 | 125,360                   | 76,110 | 2,943 |  |  |

### МЕНЮ за счет родительского взноса

| Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше |                                                   |                 | День: понедельник<br>Неделя: 1 |        |        |                                      | Сезон: 01.01-12.31 (Все)<br>Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше |       |         |       |                           |        |        |       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------|--------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|
| №<br>реп.                                              | Прим. пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)           |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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                                                |                                                   |                 |                                |        |        |                                      |                                                                                     |       |         |       |                           |        |        |       |
| 197                                                    | Макаронные изделия отварные                       | 200             | 7,175                          | 5,268  | 47,825 | 272,163                              | 0,000                                                                               | 0,000 | 28,125  | 0,063 | 1,500                     | 1,875  | 0,038  | 0,013 |
| 126                                                    | Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным | 110             | 11,580                         | 5,390  | 13,530 | 150,300                              | 0,030                                                                               | 0,250 | 73,500  | 0,210 | 8,440                     | 15,170 | 5,470  | 0,310 |
| 225                                                    | Соус томатный-50                                  | 50              | 0,570                          | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010                                                                               | 0,250 | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850  | 1,820  | 0,060 |
| 273                                                    | Чай с лимоном 200                                 | 200             | 0,140                          | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |                                                                                     | 2,800 |         | 0,010 | 3,100                     | 1,540  | 0,840  | 0,070 |
| 1                                                      | Хлеб пшеничный                                    | 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                                       | 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                                       |                                                   | 610             | 22,732                         | 13,488 | 98,535 | 614,913                              | 0,090                                                                               | 3,300 | 175,125 | 0,536 | 19,770                    | 46,435 | 13,501 | 1,219 |

### МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

| Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет |                                             |                 | День: понедельник<br>Неделя: 1 |        |        |                                      | Сезон: 01.01-12.31 (Все)<br>Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет |        |          |       |                           |         |        |       |  |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------|--------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|--|
| №<br>реп.                                       | Прим пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г)           |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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                                         |                                             |                 |                                |        |        |                                      |                                                                              |        |          |       |                           |         |        |       |  |
| 197                                             | Макаронные изделия отварные 160             | 160             | 5,740                          | 4,230  | 38,280 | 217,730                              |                                                                              |        | 22,500   | 0,050 | 1,200                     | 1,500   | 0,030  | 0,010 |  |
| 126                                             | Биточки рубленные из мяса птицы-60          | 60              | 11,010                         | 3,110  | 9,970  | 113,740                              | 0,020                                                                        |        | 0,140    | 6,210 | 10,320                    | 3,850   | 0,250  |       |  |
| 225                                             | Соус томатный-50                            | 50              | 0,570                          | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010                                                                        | 0,250  | 73,500   | 0,070 | 2,230                     | 4,850   | 1,820  | 0,060 |  |
| 273                                             | Чай с лимоном 200                           | 200             | 0,140                          | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |                                                                              | 2,800  |          | 0,010 | 3,100                     | 1,540   | 0,840  | 0,070 |  |
| 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                                 | 15              | 0,740                          | 0,150  | 6,720  | 31,500                               | 0,010                                                                        |        |          | 0,110 | 2,700                     | 13,800  | 3,000  | 0,440 |  |
|                                                 | Яблоко                                      | 100             | 0,400                          | 0,400  | 9,900  | 47,000                               | 0,030                                                                        | 10,000 | 5,000    | 0,200 | 16,000                    | 11,000  | 9,000  | 2,200 |  |
| 7                                               | Масло (порциями)                            | 10              | 0,080                          | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |                                                                              |        | 45,000   | 0,100 | 2,400                     | 3,000   | 0,050  | 0,020 |  |
| Итого за завтрак                                |                                             | 620             | 20,855                         | 17,899 | 90,695 | 615,778                              | 0,103                                                                        | 13,050 | 146,000  | 1,012 | 39,567                    | 67,673  | 26,607 | 3,548 |  |
| обед                                            |                                             |                 |                                |        |        |                                      |                                                                              |        |          |       |                           |         |        |       |  |
| 16                                              | Салат из моркови - 60                       | 60              | 0,660                          | 3,050  | 9,510  | 68,760                               | 0,030                                                                        | 2,550  | 1020,000 | 1,520 | 13,950                    | 28,110  | 19,360 | 0,360 |  |
| 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 |  |
| 68                                              | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250             | 2,870                          | 3,460  | 20,790 | 126,120                              | 0,120                                                                        | 16,500 | 202,250  | 1,610 | 15,200                    | 63,560  | 24,050 | 0,990 |  |
| 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                              | 20              | 1,620                          | 0,200  | 9,760  | 48,400                               |                                                                              |        |          | 0,030 | 0,600                     |         | 0,420  | 0,030 |  |
| 3                                               | Хлеб ржаной                                 | 30              | 0,700                          | 0,230  | 2,200  | 13,050                               | 0,010                                                                        |        |          |       | 4,000                     |         |        | 0,320 |  |
| Итого за обед                                   |                                             | 760             | 16,700                         | 29,630 | 97,810 | 721,560                              | 0,296                                                                        | 26,770 | 1516,250 | 9,620 | 100,780                   | 106,620 | 63,190 | 2,690 |  |

### МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прим. блюдо, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные                       | 200             | 7,175                | 5,288  | 47,825  | 272,163                              | 0,000         | 0,000  | 28,125   | 0,063 | 1,500                     | 1,875   | 0,038  | 0,013 |
| 120                     | Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным | 110             | 11,680               | 5,360  | 13,530  | 150,300                              | 0,030         | 0,250  | 73,500   | 0,210 | 8,440                     | 15,170  | 5,470  | 0,310 |
| 273                     | Чай с лимоном 200                                 | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220  | 42,890                               |               | 2,800  |          | 0,010 | 3,100                     | 1,540   | 0,840  | 0,070 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                    | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200  | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000    | 0,000 | 0,000                     | 0,000   | 0,833  | 0,033 |
| 3                       | Хлеб ржаной                                       | 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 |
|                         | Яблоко                                            | 100             | 0,400                | 0,400  | 9,800   | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000    | 0,200 | 16,000                    | 11,000  | 8,000  | 2,200 |
| 7                       | Масло (порциями)                                  | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 86,100                               |               |        | 45,000   | 0,100 | 2,400                     | 3,000   | 0,050  | 0,020 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   | 870             | 22,642               | 18,858 | 104,905 | 691,453                              | 0,110         | 13,050 | 151,825  | 0,786 | 35,940                    | 55,585  | 20,931 | 3,379 |
| <b>обед</b>             |                                                   |                 |                      |        |         |                                      |               |        |          |       |                           |         |        |       |
| 16                      | Салат из моркови                                  | 100             | 1,100                | 5,083  | 15,850  | 114,800                              | 0,050         | 4,250  | 1700,000 | 2,533 | 23,250                    | 46,850  | 32,300 | 0,833 |
| 123                     | Греч 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 |
| 88                      | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 250             | 2,870                | 3,460  | 20,790  | 126,120                              | 0,120         | 16,500 | 202,250  | 1,810 | 15,200                    | 63,560  | 24,060 | 0,990 |
| 287                     | Напиток "Витощка" витаминный-200                  | 200             | 0,030                | 0,000  | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000   | 0,660 | 50,000                    |         | 2,800  |       |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                    | 20              | 1,620                | 0,200  | 9,760   | 48,400                               |               |        |          | 0,030 | 0,800                     |         | 0,420  | 0,030 |
| 3                       | Хлеб ржаной                                       | 30              | 0,700                | 0,230  | 2,200   | 13,050                               | 0,010         |        |          |       | 4,000                     |         |        | 0,320 |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                   | 800             | 17,140               | 31,663 | 104,150 | 767,400                              | 0,310         | 28,470 | 2196,250 | 8888  | 110,060                   | 125,360 | 76,110 | 2,943 |

Повар:



Фалахова Г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

*А. Гузев* /Гузаев А.Х/

Меню д/г д.Груздевка МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 4.05.2016г

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

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование<br>блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|---------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
|                           |                                         |                 | Б                    | Ж             | У             |                                      | В1            | С             | А,<br>мкг     | Е            | Са                        | Р              | Mg             | Fe           |
| 1                         | 2                                       | 3               | 4                    | 5             | 6             | 7                                    | 8             | 9             | 10            | 11           | 12                        | 13             | 14             | 15           |
| <b>завтрак 1</b>          |                                         |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 74                        | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 180             | 4,170                | 4,370         | 14,100        | 114,140                              | 0,040         | 0,270         | 26,100        | 0,020        | 108,430                   | 81,540         | 12,610         | 0,090        |
| 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        |
| 7                         | Масло (порциями)                        | 5               | 0,040                | 3,600         | 0,070         | 33,050                               |               |               | 22,500        | 0,050        | 1,200                     | 1,500          | 0,020          | 0,010        |
| 272                       | Чай с молоком и сахаром                 | 200             | 1,650                | 1,650         | 12,400        | 71,400                               | 0,020         | 0,150         | 10,000        |              | 60,300                    | 45,000         | 7,000          | 0,080        |
| 1                         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2637                 | 0,300         | 14,490        | 70,500                               |               |               |               | 0,390        | 6,900                     |                | 9,900          | 0,600        |
| <b>итого за завтрак 1</b> |                                         | <b>425</b>      | <b>8,180</b>         | <b>12,870</b> | <b>41,060</b> | <b>325,490</b>                       | <b>0,060</b>  | <b>0,490</b>  | <b>87,400</b> | <b>0,510</b> | <b>264,830</b>            | <b>178,040</b> | <b>33,030</b>  | <b>0,880</b> |
| <b>завтрак 2</b>          |                                         |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 257                       | Чай                                     | 200             | 0,110                | 0,030         | 0,040         | 0,870                                |               |               |               |              | 3,000                     | 13,300         | 2,500          | 0,250        |
|                           | печенье                                 | 25              | 1,600                | 0,500         | 18,900        | 87,000                               | 0,020         |               |               |              | 3,000                     | 13,300         | 2,500          | 0,250        |
| <b>итого за завтрак 2</b> |                                         | <b>225</b>      | <b>1,710</b>         | <b>0,530</b>  | <b>18,940</b> | <b>87,870</b>                        | <b>0,020</b>  | <b>0,000</b>  | <b>0,000</b>  | <b>0,000</b> | <b>3,000</b>              | <b>13,300</b>  | <b>2,500</b>   | <b>0,250</b> |
| <b>обед</b>               |                                         |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |              |                           |                |                |              |
|                           |                                         |                 | 0,530                | 8,070         | 6,190         | 98,100                               | 0,010         | 1,650         | 100,65        | 3,570        | 7,510                     | 5,670          | 3,430          | 0,370        |
| 38                        | Салат Студенческий                      | 50              |                      |               |               |                                      |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 51                        | Щи по-уральски                          | 180             | 1,490                | 5,630         | 4,680         | 80,070                               | 0,020         | 11,300        | 160,00        | 1,840        | 20,650                    | 19,080         | 9,460          | 0,320        |
| 93                        | Гуляш 60/50                             | 110             | 17,300               | 18,000        | 3,200         | 245,000                              | 0,050         | 0,940         | 0,0           | 3,330        | 12,150                    |                | 22,900         | 2,600        |
| 227                       | Макаронные изделия отварные             | 155             | 5,500                | 4,200         | 33,300        | 196,000                              | 0,060         | 0,000         | 0,000         | 0,000        | 9,310                     | 1,220          | 7,310          | 0,740        |
| 282                       | Компот из свежих плодов                 | 200             | 0,160                | 0,160         | 18,890        | 78,650                               | 0,010         | 4,000         | 2,000         | 0,080        | 6,850                     | 4,400          | 3,600          | 0,930        |
| 1                         | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,370                | 0,300         | 14,490        | 70,500                               |               |               |               | 0,390        | 6,900                     |                | 9,900          | 0,600        |
| <b>итого за обед</b>      |                                         | <b>724</b>      | <b>25,550</b>        | <b>35,760</b> | <b>85,050</b> | <b>773,320</b>                       | <b>0,100</b>  | <b>26,370</b> | <b>262,7</b>  | <b>9,210</b> | <b>109,360</b>            | <b>29,150</b>  | <b>109,690</b> | <b>6,030</b> |
| <b>полдник</b>            |                                         |                 |                      |               |               |                                      |               |               |               |              |                           |                |                |              |
| 779                       | Чай с лимоном и сахаром                 | 200             | 0,180                | 0,040         | 5,160         | 22,370                               |               | 1,600         |               | 0,010        | 1,750                     | 0,880          | 0,480          | 0,040        |
| 281                       | Кыстыбый с картофелем                   | 70              | 3,500                | 6,300         | 18,000        | 144,000                              | 0,060         | 0,060         | 0,0           | 0,000        | 28,510                    | 0,000          | 12,150         | 0,620        |
| <b>итого за полдник</b>   |                                         | <b>270</b>      | <b>3,680</b>         | <b>6,340</b>  | <b>23,160</b> | <b>166,370</b>                       | <b>0,060</b>  | <b>1,660</b>  | <b>0,000</b>  | <b>0,010</b> | <b>30,260</b>             | <b>0,880</b>   | <b>12,630</b>  | <b>0,660</b> |
| <b>итого за день</b>      |                                         | <b>1644</b>     | <b>39,120</b>        | <b>55,500</b> | <b>168,21</b> | <b>1353,050</b>                      | <b>0,240</b>  | <b>28,520</b> | <b>350,1</b>  | <b>9,730</b> | <b>407,450</b>            | <b>221,370</b> | <b>157,85</b>  | <b>7,820</b> |

*Лапина А.В.*

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузаров А.Х.

Меню на 4.05.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                    |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |        |                           |        |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные 160    | 160             | 5,740                | 4,230  | 38,260 | 217,730                              |               |        |         | 22,500 | 0,050                     | 1,200  | 1,500  | 0,030 |
| 126                     | Биточки рубленные из мяса птицы 60 | 60              | 11,010               | 3,110  | 9,970  | 113,740                              | 0,020         |        |         |        | 0,140                     | 6,210  | 10,320 | 3,850 |
| 225                     | Соус томатный-50                   | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070  | 2,230                     | 4,850  | 1,620  | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном 200                  | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800  |         |        | 0,010                     | 3,100  | 1,540  | 0,840 |
| 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 |
|                         | Яблоко                             | 100             | 0,480                | 0,400  | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000   | 0,200  | 16,000                    | 11,000 | 9,000  | 2,200 |
| 7                       | Масло (порции)                     | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |               |        | 45,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000  | 0,050  | 0,020 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | 695             | 19,915               | 17,549 | 63,975 | 584,278                              | 0,063         | 13,050 | 146,000 | 0,902  | 36,867                    | 53,873 | 23,607 | 3,108 |

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |        |        |                                      |               |       |         |       |                           |        |       |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные                       | 200             | 7,175                | 5,288  | 47,825 | 272,163                              | 0,000         | 0,000 | 28,125  | 0,063 | 1,500                     | 1,875  | 0,038 | 0,013 |
| 126                     | Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным | 110             | 11,580               | 5,390  | 13,530 | 150,300                              | 0,030         | 0,250 | 73,500  | 0,210 | 8,440                     | 15,170 | 5,470 | 0,310 |
| 225                     | Соус томатный-50                                  | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250 | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850  | 1,620 | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном 200                                 | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800 |         |       | 0,010                     | 3,100  | 1,540 | 0,840 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                    | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                               | 0,033         | 0,000 | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,533  | 0,033 | 0,033 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   | 585             | 21,498               | 13,238 | 87,335 | 562,413                              | 0,073         | 3,300 | 175,125 | 0,353 | 15,270                    | 23,435 | 8,501 | 0,480 |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |        |        |                                      |               |        |         |       |                           |        |        |       |
| 197                     | Макаронные изделия отварные                       | 200             | 7,175                | 5,288  | 47,825 | 272,163                              | 0,000         | 0,000  | 28,125  | 0,063 | 1,500                     | 1,875  | 0,038  | 0,013 |
| 126                     | Биточки рубленные из мяса птицы с соусом томатным | 110             | 11,580               | 5,390  | 13,530 | 150,300                              | 0,030         | 0,250  | 73,500  | 0,210 | 8,440                     | 15,170 | 5,470  | 0,310 |
| 225                     | Соус томатный-50                                  | 50              | 0,570                | 2,280  | 3,560  | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070 | 2,230                     | 4,850  | 1,620  | 0,060 |
| 273                     | Чай с лимоном 200                                 | 200             | 0,140                | 0,030  | 10,220 | 42,890                               |               | 2,800  |         |       | 0,010                     | 3,100  | 1,540  | 0,840 |
| 1                       | Хлеб пшеничный                                    | 25              | 2,033                | 0,250  | 12,200 | 60,500                               | 0,033         | 0,000  | 0,000   | 0,000 | 0,000                     | 0,533  | 0,033  | 0,033 |
|                         | Яблоко                                            | 100             | 0,480                | 0,400  | 9,800  | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000   | 0,200 | 16,000                    | 11,000 | 9,000  | 2,200 |
| 7                       | Масло (порции)                                    | 10              | 0,080                | 7,250  | 0,130  | 66,100                               |               |        | 45,000  | 0,100 | 2,400                     | 3,000  | 0,050  | 0,020 |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                   | 695             | 21,976               | 20,888 | 97,265 | 675,513                              | 0,103         | 13,300 | 225,125 | 0,653 | 33,670                    | 37,435 | 17,551 | 2,706 |

Завтрак для детей участника СВО

| №<br>реп.               | Прим. пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |         |         | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>завтрак</b>          |                                          |                 |                      |         |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |          |        |
| 197                     | Макаронные изделия отварные              | 200             | 7,175                | 5,288   | 47,825  | 272,163                              | 0,000         | 0,000  | 28,125  | 0,063  | 1,500                     | 1,875   | 0,038    | 0,013  |
| 129                     | Копчености из птицы                      | 60              | 4,680                | 8,210   | 12,580  | 143,660                              | 0,050         | 0,080  | 22,500  | 0,310  | 13,790                    | 0,110   | 11,350   | 0,820  |
| 225                     | Соус томатный                            | 50              | 0,570                | 2,280   | 3,560   | 36,560                               | 0,010         | 0,250  | 73,500  | 0,070  | 2,230                     | 4,850   | 1,620    | 0,060  |
| 273                     | Чай с лимоном                            | 200             | 0,140                | 0,030   | 10,220  | 42,890                               |               | 2,800  |         |        | 0,010                     | 3,100   | 1,540    | 0,840  |
| 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                     | 0,533   | 0,033    | 0,033  |
| 588                     | Яблоко                                   | 100             | 0,480                | 0,400   | 9,800   | 47,000                               | 0,030         | 10,000 | 5,000   | 0,200  | 16,000                    | 11,000  | 9,000    | 2,200  |
| 7                       | Масло (порции)                           | 10              | 0,080                | 7,250   | 0,130   | 66,100                               |               |        | 45,000  | 0,100  | 2,400                     | 3,000   | 0,050    | 0,020  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                          | 670             | 17,054               | 23,967  | 108,350 | 728,131                              | 0,157         | 13,130 | 174,125 | 1,085  | 44,747                    | 44,038  | 31,548   | 3,714  |
| <b>обед</b>             |                                          |                 |                      |         |         |                                      |               |        |         |        |                           |         |          |        |
| 123                     | Греч. 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  |
| 59                      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250             | 3,110                | 2,450   | 17,780  | 105,030                              | 0,120         | 16,500 | 202,250 | 1,610  | 15,200                    | 63,560  | 24,050   | 0,990  |
| 287                     | Напиток "Витасла" витаминный             | 200             | 0,000                | 0,000   | 1,500   | 3,200                                | 0,080         | 5,600  | 34,000  | 0,660  | 50,000                    |         | 2,900    |        |
| 1                       | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,520                | 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  |
|                         | Яблоко                                   | 700             | 16,98                | 25,64   | 96,49   | 681,4                                | 0,27          | 24,22  | 496,25  | 8,31   | 87,83                     | 78,51   | 49,78    | 2,86   |
| <b>Итого за обед</b>    |                                          | 1370            | 34,0337              | 49,5965 | 204,84  | 1410,5305                            | 0,4285        | 37,35  | 670,375 | 9,3945 | 132,577                   | 122,548 | 81,42783 | 6,5738 |

Повар Михайлова Г.М.