

Согласовано:  
Директор МБОУ ШИСОО  
с.Новокабаново

(Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 13.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Каб.Интернат.Мл

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### 2 завтрак

|     |                                                   |   |   |    |     |  |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                        |   | 4 |    | 33  |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 3 |   | 22 | 104 |  |
| 180 | Чай с молоком                                     | 1 | 1 | 11 | 63  |  |
| 225 | Итого за 2 завтрак                                | 4 | 5 | 33 | 200 |  |

### Обед

|        |                                                         |    |    |     |     |  |
|--------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 250    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                   | 4  | 6  | 16  | 135 |  |
| 30/150 | Плов из птицы                                           | 14 | 17 | 42  | 376 |  |
| 200    | Компот из изюма                                         |    |    | 24  | 100 |  |
| 25     | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 2  |    | 12  | 55  |  |
| 40     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 3  |    | 22  | 104 |  |
| 695    | Итого за Обед                                           | 23 | 23 | 116 | 770 |  |

### Полдник

|     |                             |   |   |    |     |  |
|-----|-----------------------------|---|---|----|-----|--|
| 60  | Плюшки московские           | 5 | 8 | 36 | 237 |  |
| 180 | Чай с сахаром (2-й вариант) |   |   | 9  | 36  |  |
| 240 | Итого за Полдник            | 5 | 8 | 45 | 273 |  |

### Ужин

|    |                                       |   |   |   |    |  |
|----|---------------------------------------|---|---|---|----|--|
| 60 | Салат "Розовый" из капусты со свеклой | 1 | 6 | 4 | 76 |  |
|----|---------------------------------------|---|---|---|----|--|

|        |                                                            |    |    |    |     |  |
|--------|------------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 25/150 | Азу                                                        | 11 | 14 | 24 | 269 |  |
| 200    | Чай с сахаром (2-й вариант)                                |    |    | 10 | 40  |  |
| 35     | Хлеб ржаной обдирный обогащенный<br>(для детского питания) | 3  |    | 16 | 77  |  |
| 40     | Хлеб пшеничный обогащенный (для<br>детского питания)       | 3  |    | 22 | 104 |  |
| 510    | Итого за Ужин                                              | 18 | 20 | 76 | 566 |  |

Вечерний ужин

|       |                        |    |    |     |       |        |
|-------|------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 200/4 | Кефир с сахаром        | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
| 204   | Итого за Вечерний ужин | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
|       | Итого за день          | 56 | 62 | 282 | 1 943 | 280-00 |

повар

  
\_\_\_\_\_

(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново

(Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 13.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Каб.ИнтернатСт

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### 2 завтрак

|     |                                                   |   |   |    |     |  |
|-----|---------------------------------------------------|---|---|----|-----|--|
| 5   | Масло сливочное (порциями)                        |   | 4 |    | 33  |  |
| 40  | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 3 |   | 22 | 104 |  |
| 180 | Чай с молоком                                     | 1 | 1 | 11 | 63  |  |
| 225 | Итого за 2 завтрак                                | 4 | 5 | 33 | 200 |  |

### Обед

|        |                                                         |    |    |     |     |  |
|--------|---------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 300    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                   | 5  | 7  | 19  | 162 |  |
| 30/170 | Плов из птицы                                           | 15 | 18 | 48  | 415 |  |
| 200    | Компот из изюма                                         |    |    | 24  | 100 |  |
| 40     | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 3  |    | 18  | 88  |  |
| 55     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 4  | 1  | 30  | 143 |  |
| 795    | Итого за Обед                                           | 27 | 26 | 139 | 908 |  |

### Полдник

|     |                             |   |   |    |     |  |
|-----|-----------------------------|---|---|----|-----|--|
| 60  | Плюшки московские           | 5 | 8 | 36 | 237 |  |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант) |   |   | 10 | 40  |  |
| 260 | Итого за Полдник            | 5 | 8 | 46 | 277 |  |

### Ужин

|    |                                       |   |   |   |    |  |
|----|---------------------------------------|---|---|---|----|--|
| 60 | Салат "Розовый" из капусты со свеклой | 1 | 6 | 4 | 76 |  |
|----|---------------------------------------|---|---|---|----|--|

|        |                                                         |    |    |    |     |  |
|--------|---------------------------------------------------------|----|----|----|-----|--|
| 25/215 | Азу                                                     | 10 | 13 | 19 | 233 |  |
| 200    | Чай с сахаром (2-й вариант)                             |    |    | 10 | 40  |  |
| 60     | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 28 | 132 |  |
| 40     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 3  |    | 22 | 104 |  |
| 600    | Итого за Ужин                                           | 19 | 20 | 83 | 585 |  |

Вечерний ужин

|       |                        |    |    |     |       |        |
|-------|------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 200/4 | Кефир с сахаром        | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
| 204   | Итого за Вечерний ужин | 6  | 6  | 12  | 134   |        |
|       | Итого за день          | 61 | 65 | 313 | 2 104 | 310-00 |

повар

  
 \_\_\_\_\_ (Яхина Р.Р.)  
 \_\_\_\_\_

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 13.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, Сотрудники КШ

| Выход (г)             | Наименование блюда                                       | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                          |       |      |              |                  |                      |
| 225                   | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 8     | 7    | 44           | 276              |                      |
| 60                    | Булочка "Российская"                                     | 5     | 8    | 37           | 240              |                      |
| 200                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |       |      | 10           | 40               |                      |
| 65                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 5     | 1    | 30           | 143              |                      |
| 550                   | Итого за Завтрак                                         | 18    | 16   | 121          | 699              |                      |
|                       | Итого за день                                            | 18    | 16   | 121          | 699              | 98-00                |

повар

  
(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново (Башарова Г.Г.)

Утверждаю:

Минязов Р.Н.

## Меню

на 13.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, КР\_ШК\_7-10лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорий<br>ность | Стоимость<br>питания |
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|--------------|------------------|----------------------|

### Завтрак

|     |                                                          |    |    |     |     |  |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 190 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 7  | 6  | 38  | 236 |  |
| 60  | Булочка "Российская"                                     | 5  | 8  | 37  | 240 |  |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |    |    | 10  | 40  |  |
| 50  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 4  | 1  | 23  | 110 |  |
| 500 | Итого за Завтрак                                         | 16 | 15 | 108 | 626 |  |

### Обед

|        |                                                   |    |    |     |       |        |
|--------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 250    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 4  | 6  | 16  | 135   |        |
| 30/155 | Плов из птицы                                     | 14 | 17 | 43  | 386   |        |
| 200    | Компот из изюма                                   |    |    | 24  | 100   |        |
| 65     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 5  | 1  | 36  | 169   |        |
| 700    | Итого за Обед                                     | 23 | 24 | 119 | 790   |        |
|        | Итого за день                                     | 39 | 39 | 227 | 1 416 | 174-73 |

повар

(Яхина Р.Р.)

Согласовано:

Директор МБОУ ШИСОО

с.Новокабаново

(Башарова Г.Г.)



Утверждаю:

Миниязов Р.Н.

## Меню

на 13.01.2026, МБОУ ШИСОО с.Новокабаново, КР\_ШК\_11-18лет

| Выход (г) | Наименование блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Стоимость питания |
|-----------|--------------------|-------|------|----------|--------------|-------------------|
|-----------|--------------------|-------|------|----------|--------------|-------------------|

### Завтрак

|     |                                                          |    |    |     |     |  |
|-----|----------------------------------------------------------|----|----|-----|-----|--|
| 225 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 8  | 7  | 44  | 276 |  |
| 60  | Булочка "Российская"                                     | 5  | 8  | 37  | 240 |  |
| 200 | Чай с сахаром (2-й вариант)                              |    |    | 10  | 40  |  |
| 65  | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 5  | 1  | 30  | 143 |  |
| 550 | Итого за Завтрак                                         | 18 | 16 | 121 | 699 |  |

### Обед

|        |                                                   |    |    |     |       |        |
|--------|---------------------------------------------------|----|----|-----|-------|--------|
| 300    | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 5  | 7  | 19  | 162   |        |
| 30/170 | Плов из птицы                                     | 15 | 18 | 48  | 415   |        |
| 200    | Компот из изюма                                   |    |    | 24  | 100   |        |
| 85     | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 7  | 1  | 47  | 221   |        |
| 785    | Итого за Обед                                     | 27 | 26 | 138 | 898   |        |
|        | Итого за день                                     | 45 | 42 | 259 | 1 597 | 188-02 |

повар

(Яхина Р.Р.)