

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузаев А.Х.

Меню на 18.05.2026 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
197	Макаронные изделия отварные	160	5,740	4,230	36,260	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	143,660	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	0,070
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	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
	Молочный шоколад Аленка 15 гр	15	2,230	4,990	8,020	80,700								
588	Яблоко свежие	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
Итого за завтрак		645	17,849	27,689	106,805	755,398	0,157	13,130	168,500	1,072	44,447	43,663	31,640	3,711

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
128	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	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
Итого за завтрак		585	21,408	13,238	87,335	562,413	0,073	3,300	175,125	0,363	15,270	23,435	8,501	0,486

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
128	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	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
	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
Итого за завтрак		695	21,078	20,888	97,285	675,513	0,103	13,300	225,125	0,653	33,670	37,435	17,551	2,706

Завтрак для детей участника СВО

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	5,288	47,825	272,163	0,000	0,000	28,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
129	Котлеты 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	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	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	0,000	0,533	0,033
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
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	17,054	23,957	108,350	729,131	0,157	13,130	174,125	1,065	44,747	44,038	31,648	3,714
обед														
123	Плов 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 макаронами и овощами	250	3,110	2,450	17,790	105,030	0,120	16,500	202,250	1,610	15,200	63,560	24,050	0,990
287	Напиток "Виташока" витаминный	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	1,400	0,300	13,400	62,740	0,020			0,210	5,000		5,970	0,870
	Яблоко	700	16,98	20,64	96,49	681,4	0,27	24,22	496,25	6,31	87,83	78,51	49,78	2,86
Итого за обед		1370	34,037	49,595	204,84	1410,5305	0,4265	37,35	670,375	9,3945	132,577	122,548	81,42783	6,5738

Повар Михайлова Г.М.

«УТВЕРЖДАЮ»
Меню д/г.д.Груздевка МБОУ СОШ им.Т.Назиева с.Ябалаково на

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково *Л. Суф* Лузасов А.Х./
18.05.2026г.

Меню для г.Груздева МБОУ СОШ им.Г.Назиева с.Ябалоково на 18.05.2026г.														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Возраст: Основное организованное меню с 3-7 лет							
			Питательные вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
74	Суп молочный с макаронными 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
итого за завтрак 1		425	8,180	12,870	41,060	325,490	0,060	0,490	87,400	0,510	264,830	178,040	33,030	0,880
завтрак 2														
257	Чай	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
	печенье	25	1,600	0,500	18,900	87,000	0,020				3,000	13,300	2,500	0,250
итого за завтрак 2		225	1,710	0,530	18,940	87,870	0,020	0,000	0,000	0,000	3,000	13,300	2,500	0,250
обед														
38	Салат Студенческий	50	0,530	8,070	6,190	98,100	0,010	1,650	100,65	3,570	7,510	5,670	3,430	0,370
51	Ши 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
итого за обед		724	25,550	35,760	85,050	773,320	0,100	26,370	262,7	9,210	109,360	29,150	109,690	6,030
полдник														
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
итого за полдник		270	3,680	6,340	23,160	166,370	0,060	1,660	0,000	0,010	30,260	0,880	12,630	0,660
итого за день		1644	39,120	55,500	168,21	1353,050	0,240	28,520	350,1	9,730	407,450	221,370	157,85	7,820