

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ с.Итеево



/Хасанова Г.Ф./

## Меню на 22.01.2026

### Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660
215	Запеканка из творога с густым молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
10	Сок	400				
	Винегрет	60				

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

№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660
215	Запеканка из творога с густым молоком 70/15	85	16,439	6,862	19,006	206,454
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	сок	200				
	Винегрет	60				
<b>Итого за завтрак</b>		745	42,886	30,009	114,313	911,474

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

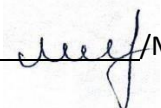
№рецепта	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жир	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Винегрет	60				
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
<b>Итого за завтрак</b>		550	11,00	11,61	79,987	470,670

**Завтрак (для обучающихся ОВЗ и для детей- инвалидов и сво)**

<b>№рецепта</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,310	7,630	35,410	235,660
215	Запеканка из творога с сушеным молоком 70/15	85	16,43	6,862	19,006	206,454
266	Компот из замороженных фруктов	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
9	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,000	36,400
	Винегрет	60				
<b>Итого за завтрак</b>		560	25,09	19,68	84,140	623,520

**Обед(для обучающихся ОВЗ и для детей- инвалидов и сво)**

<b>№рецепта</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, гр.</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
26	Винегрет	100	1,35	3,46	11,167	81,500
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,090	119,650
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,10	17,15	4,260	235,540
133	Картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,850	166,930
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,760	48,400
2	Хлеб ржаной обогащенный	30	0,70	0,23	2,200	13,050
<b>Итого за обед</b>		900	28,98	31,77	97,427	790,270
<b>Итого за день</b>			54,0	51,45	181,57	1413,790

Повар  /Мударисова Г.И./