



СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель образовательного учреждения

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

*Исакова Гузель Фагимовна*

Исакова Гузель Фагимовна/



## МЕНЮ

на 19.01.2026 понедельник  
МОБУ СОШ №1 Киргиз-Мияки

| Код<br>блюда             | Наименование                                               | Выход<br>блюда<br>(гр) | Пищевые вещества |       |          | Энергетическ<br>ая ценность,<br>ккал |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|-------|----------|--------------------------------------|
|                          |                                                            |                        | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                      |
| Начальные классы Завтрак |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
| КП25050                  | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 170                    | 5,43             | 5,67  | 23,80    | 233,47                               |
| КП25001                  | Котлеты куриные с соусом томатным                          | 90                     | 9,30             | 5,30  | 3,20     | 104,00                               |
| КП25030                  | Чай витаминизированный "Витошка"                           | 200                    | 0,00             | 0,00  | 9,70     | 39,00                                |
| 0000065                  | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40                     | 3,20             | 0,48  | 15,36    | 94,40                                |
| ИТОГО по приему: Завтрак |                                                            | 76,96                  | 17,93            | 11,45 | 52,06    | 470,87                               |
| Начальные классы Обед    |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
| КП25036                  | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 200                    | 1,47             | 4,40  | 21,47    | 185,33                               |
| КП25021                  | Каша "Полтавская" рассыпчатая                              | 150                    | 2,35             | 3,60  | 14,00    | 145,83                               |
| КП25002                  | Котлеты мясные с соусом томатным                           | 90                     | 7,50             | 7,20  | 8,00     | 130,00                               |
| КП25028                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200                    | 1,00             | 0,05  | 27,50    | 110,00                               |
| 0000065                  | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 35                     | 2,80             | 0,42  | 13,44    | 82,60                                |
| ШК00129                  | Хлеб из смеси ржано-пшеничной муки                         | 30                     | 2,43             | 4,20  | 11,00    | 69,00                                |
| ИТОГО по приему: Обед    |                                                            | 86,07                  | 17,55            | 19,87 | 95,41    | 722,77                               |
|                          |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
|                          |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
| Старшие классы Завтрак   |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
| КП25050                  | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 200                    | 6,39             | 6,67  | 28,00    | 274,67                               |
| КП25085                  | Котлеты куриные с соусом томатным                          | 100                    | 9,50             | 5,50  | 5,20     | 108,00                               |
| КП25030                  | Чай витаминизированный "Витошка"                           | 200                    | 0,00             | 0,00  | 9,70     | 39,00                                |
| 0000065                  | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50                     | 4,00             | 0,60  | 19,20    | 118,00                               |
| ИТОГО по приему: Завтрак |                                                            | 84,47                  | 19,89            | 12,77 | 62,10    | 539,67                               |
| Старшие классы Обед      |                                                            |                        |                  |       |          |                                      |
| КП25036                  | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 250                    | 1,83             | 5,50  | 26,83    | 231,67                               |
| КП25021                  | Каша "Полтавская" рассыпчатая                              | 165                    | 2,58             | 3,96  | 15,40    | 160,42                               |
| КП25086                  | Котлеты мясные с соусом томатным                           | 100                    | 7,80             | 7,50  | 10,00    | 134,00                               |
| КП25028                  | Компот из смеси сухофруктов                                | 200                    | 1,00             | 0,05  | 27,50    | 110,00                               |
| 0000065                  | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50                     | 4,00             | 0,60  | 19,20    | 118,00                               |
| ШК00129                  | Хлеб из смеси ржано-пшеничной муки                         | 45                     | 3,65             | 6,30  | 16,50    | 103,50                               |
| ИТОГО по приему: Обед    |                                                            | 92,64                  | 20,86            | 23,91 | 115,43   | 857,58                               |

**12 лет и ст/пищ.аллергия2 Завтрак**

|                                 |                                                            |              |       |       |       |        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП25050                         | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 200          | 6,39  | 6,67  | 28,00 | 274,67 |
| КП25085                         | Котлеты куриные с соусом томатным                          | 100          | 9,50  | 5,50  | 5,20  | 108,00 |
| КП25030                         | Чай витаминизированный "Витошка"                           | 200          | 0,00  | 0,00  | 9,70  | 39,00  |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 50           | 4,00  | 0,60  | 19,20 | 118,00 |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |                                                            | <b>84,47</b> | 19,89 | 12,77 | 62,10 | 539,67 |
|                                 |                                                            |              |       |       |       |        |
|                                 |                                                            |              |       |       |       |        |

**ДИ пищ.аллергия с 7-11 ле Завтрак**

|                                 |                                                            |              |       |       |       |        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП25050                         | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 170          | 5,43  | 5,67  | 23,80 | 233,47 |
| КП25001                         | Котлеты куриные с соусом томатным                          | 90           | 9,30  | 5,30  | 3,20  | 104,00 |
| КП25030                         | Чай витаминизированный "Витошка"                           | 200          | 0,00  | 0,00  | 9,70  | 39,00  |
| 0000065                         | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 40           | 3,20  | 0,48  | 15,36 | 94,40  |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |                                                            | <b>76,96</b> | 17,93 | 11,45 | 52,06 | 470,87 |

**ДИ пищ.аллергия с 7-11 ле Обед**

|                              |                                                            |              |       |       |       |        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП25036                      | Щи из свежей капусты с картофелем                          | 200          | 1,47  | 4,40  | 21,47 | 185,33 |
| КП25021                      | Каша "Полтавская" рассыпчатая                              | 150          | 2,35  | 3,60  | 14,00 | 145,83 |
| КП25002                      | Котлеты мясные с соусом томатным                           | 90           | 7,50  | 7,20  | 8,00  | 130,00 |
| КП25028                      | Компот из смеси сухофруктов                                | 200          | 1,00  | 0,05  | 27,50 | 110,00 |
| 0000065                      | Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом | 35           | 2,80  | 0,42  | 13,44 | 82,60  |
| ШК00129                      | Хлеб из смеси ржано-пшеничной муки                         | 30           | 2,43  | 4,20  | 11,00 | 69,00  |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |                                                            | <b>86,07</b> | 17,55 | 19,87 | 95,41 | 722,77 |
|                              |                                                            |              |       |       |       |        |
|                              |                                                            |              |       |       |       |        |

**ДИ сах.диабет с 7-11 лет Завтрак**

|                                 |                                    |              |       |       |       |        |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП25050                         | Каша гречневая рассыпчатая         | 170          | 5,43  | 5,67  | 23,80 | 233,47 |
| КП25101                         | Котлеты куриные                    | 60           | 9,30  | 5,30  | 3,20  | 104,00 |
| СД00022                         | Чай б/сах                          | 200          | 0,90  | 0,02  | 9,50  | 30,00  |
| ШК00129                         | Хлеб из смеси ржано-пшеничной муки | 40           | 3,24  | 5,60  | 14,67 | 92,00  |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |                                    | <b>76,96</b> | 18,87 | 16,59 | 51,17 | 459,47 |

**ДИ сах.диабет с 7-11 лет Обед**

|                              |                                    |              |       |       |       |        |
|------------------------------|------------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| КП25036                      | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200          | 1,47  | 4,40  | 21,47 | 185,33 |
| КП25047                      | Каша перловая рассыпчатая          | 150          | 4,00  | 3,40  | 24,50 | 166,00 |
| КП25104                      | Котлеты мясные                     | 60           | 7,50  | 7,20  | 8,00  | 130,00 |
| СД00006                      | Компот из смеси сухофруктов "С"    | 200          | 0,44  | 0,09  | 2,56  | 48,00  |
| ШК00129                      | Хлеб из смеси ржано-пшеничной муки | 65           | 5,27  | 9,10  | 23,83 | 149,50 |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |                                    | <b>86,07</b> | 18,67 | 24,19 | 80,36 | 678,83 |

**ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст Завтрак**

|                                 |                                   |              |             |             |              |               |
|---------------------------------|-----------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ЛАК2402                         | Капуста тушённая с куриным фаршем | 200          | 3,14        | 4,72        | 13,42        | 108,00        |
| СД00022                         | Чай б/сах                         | 200          | 0,90        | 0,02        | 9,50         | 30,00         |
| <b>ИТОГО по приему: Завтрак</b> |                                   | <b>84,47</b> | <b>4,04</b> | <b>4,74</b> | <b>22,92</b> | <b>138,00</b> |

**ДИ сах.диаб.с 12 лет и ст Обед**

|                              |                                      |              |              |              |              |               |
|------------------------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЛАКТ184                      | Щи из свежей капусты                 | 250          | 1,83         | 5,50         | 26,83        | 108,33        |
| СД00042                      | Болоньезе с куриным фаршем и овощами | 60           | 11,40        | 12,72        | 10,14        | 81,60         |
| СД00022                      | Чай б/сах                            | 200          | 0,90         | 0,02         | 9,50         | 30,00         |
| <b>ИТОГО по приему: Обед</b> |                                      | <b>92,64</b> | <b>14,13</b> | <b>18,24</b> | <b>46,47</b> | <b>219,93</b> |

Бух.Калькулятор

Шеф-повар

Ведущий технолог

//

//