

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_



## МЕНЮ НА 14.01.2026

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	210,5	5,82	4,31	37,08
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
	итого		<b>559</b>	<b>21,62</b>	<b>16,01</b>	<b>76,98</b>

### ДЕТИ ИНВАЛИДЫ И ДЕТИ ОВЗ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
212	Макаронные изделия отварные с маслом	155	210,5	5,82	4,31	37,08
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	итого		<b>498,06</b>	<b>21,62</b>	<b>16,01</b>	<b>64,79</b>
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат Витаминный	80	72	1,3	3,6	8,9
56	Бишбармак	200	76,8	2,08	3,44	9,28
3	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	130	152,4	12,5	10,05	8,29
140	Каша рисовая рассыпчатая	155	200	3,58	3,92	36,75
294	Компот из сухофруктов	200	79,6	0,12	0	19,4
СРГ	Хлеб пшеничный (для дет питания)	25	50	2	0	10
СРГ	Хлеб ржаной ( для детского питания)	25	50	2	0	10
	итого		<b>680,8</b>	<b>23,58</b>	<b>21,01</b>	<b>102,62</b>

## ДЕТИ ИНВАЛИДЫ ДЕТИ ОВЗ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ, ОВЗ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
212	Макаронные изделия отварные с маслом	185	245,99	6,97	4,44	44,48
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	39,06	4	0	7,81
	<b>итого</b>		<b>626,65</b>	<b>25,07</b>	<b>18,44</b>	<b>74,34</b>
	<b>ОБЕД</b>					
22	Салат Витаминный	100	90	1,6	4,6	11,1
56	Бишбармак	250	96	2,6	4,3	11,6
3	Фрикадельки мясные пф с томатным соусом	140	188,04	15,5	12,4	10,22
140	Каша рисовая рассыпчатая	185	240	4,3	4,7	44,1
294	Компот из сухофруктов	200	79,6	0,12	0	19,4
СГР	Хлеб пшеничный(для дет.питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для дет.питания)	25	50	2	0	10
	<b>итого</b>		<b>793,64</b>	<b>28,12</b>	<b>26</b>	<b>116,42</b>

## ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ММС С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
212	Макаронные изделия отварные с маслом	185	245,99	6,97	4,44	44,48
283	Чай с сахаром	200	35	0,1	0	9,1
СГР	Хлеб пшеничный (для дет.питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
			<b>687,59</b>	<b>25,07</b>	<b>18,44</b>	<b>86,53</b>

Шеф-повар: Байзигитова Р.Г.