



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунашине
Фатрахманова Г.М.

Меню на 12 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		пояснительник		Сезон: зима		
		Неделя:		3		Возрастная категория: 7-11 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	СТОИМОСТЬ
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	
	Итого за завтрак	514	21	20	99	700		76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД								
обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за обед	734	21	19	85	537		86,07
Итого за день		1248	42	39	184	1237		163,03



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунашине
Фатрахманова Г.М.

Меню на 12 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		подельник		Сезон: зима		
		Неделя:		3		Возрастная категория: 12 лет и старше		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая Котлеты Палушки Соус томатный Напиток из свежих мороженных ягод Хлеб пшеничный	180/5	10	7	45	288	65,02	
		60	6	10	12	194	486,02	
		40	1	3	3	29	593,06	
		200/10	1		21	89	102,03	
		55	4	1	27	135	207,01	
		550	22	21	108	735		84,47
Итого за завтрак								
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)								
обед	Борщ с капустой и картофелем Макаронные изделия отварные Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250/10	5	10	14	104	27,1	
		180/5	7	4	44	246	77,02	
		30/40	6	4	1	66	187	
		200			9	40	92,02	
		70	6	1	34	172	208	
		785	24	19	102	628		92,64
Итого за обед								
Итого за день								
		1335	46	40	210	1363		177,11



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.В.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.А.

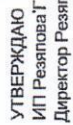
Согласовано
Директор МБОУ СОШ
с. Грунтово
Ф.А. Рахманова Г.М.

Меню на 13 января 2026 г.

Меню на 13 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		вторник		Сезон: зима	
		Неделя:		3		Возрастная категория: 1-11 лет	
		Выход блюда		Б		Ж	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Порций	Б	Ж	У	Стоимость
завтрак							
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,1
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521
	Соус томатный	30		1	2	22	593,1
	Чай с сахаром	200			9	40	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04
Итого за завтрак		519	25	21	83	586	76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД							
обед							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14
	Овощное рагу с мясом кур	150	10	14	11	185	491,1
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за обед		688	23	24	85	568	86,07
Итого за день		1207	48	45	168	1154	163,03

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		вторник		Сезон: зима	
		Неделя:		3		Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Выход блюда		Б		Ж	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Порций	Б	Ж	У	Стоимость
завтрак							
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,01
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05
	Чай с сахаром	200			9	40	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04
Итого за завтрак		550	26	21	87	610	84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)							
обед							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14
	Овощное рагу с мясом кур	150	10	14	11	185	491,12
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за обед		688	23	24	85	568	92,64
Итого за день		1238	49	45	172	1178	177,11



Сотласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтаипево
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ
с. Грунтаишево

Меню на 14 января 2026 г.

Меню на 14 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День: среда	Создан: среда		Возрастная категория: 12 лет и старше		стоимость	
			День:	среды				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9,65	7,98	44,5	287,8	77,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		545	14,7	9,0	93,5	508,8		84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)								
обед								
	Рассольник "Тенинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208	
Итого за обед		784	28	30	95	740		92,64
Итого за день		1329	42,7	39	188	1249		177,11

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО			Дата:		сряда		Сезон: зима			
Приним пищи	Наименование блюда	Неделя:	Возрастная категория: 7-11 лет			Стоимость				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			
			Б	Ж	У	№ рецептуры				
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09			
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50			
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02			
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			
	Итого за завтрак	510	13	7	83	446	76,96			
Район: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД										
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09			
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65			
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06			
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05			
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02			
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			
	Итого за день	702	25	27	84	672	86,07			
		1212	38	34	167	1118	163,03			



Создано
Директор МБОУ СОШ с.Трунтанцево
Фархадов Г.М.



Создано
Директор МБОУ СОШ с.Трунтанцево
Фархадов Г.М.



Создано
Директор МБОУ СОШ с.Трунтанцево
Фархадов Г.М.



УТВЕРЖАЮ
ИП Резапов А.Я.
Директор Резапов А.Я.

Меню на 15 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		четверг		Сезон: зима	
		Неделя: 3		Возрастная категория: 7-11 лет			
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	№ рецептуры	стоимость	
завтра							
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Огурцы соленные	60			1	8	494
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за завтрак		460	15	20	64	491	76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД							
обед							
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,29
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за обед		734	18	26	76	532	86,07
Итого за день		1194	33	46	140	1023	163,03

Меню на 15 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		четверг		Сезон: зима	
		Неделя: 3		Возрастная категория: 12 лет и старше			
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	№ рецептуры	стоимость	
завтра							
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Огурцы соленные	60			1	8	494
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за завтрак		460	15	20	64	491	84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)							
обед							
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,01
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,29
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208
Итого за обед		785	21	26	90	605	92,64
Итого за день		1245	36	46	154	1096	177,11



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.А.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Грунтанишево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.А.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ
с.Грунтанишево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 16 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Пятница		Сезон: зима	
		Неделя:		3		Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50
Итого за завтрак		544,5	14	10	129	596	84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)							
обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	5	9	20	120	31,18
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208
Итого за обед		815	24	26	110	716	92,64
Итого за день		1359,5	38	36	239	1312	177,11

Меню на 16 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО)		День:		Пятница		Сезон: зима	
		Неделя:		3		Возрастная категория: 7-11 лет	
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда						№ рецептуры
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Бутерброд с сыром	50/10	6	3	40	155	143
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50
Итого за завтрак		514	13	9	118	517	76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД							
обед							
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19
	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	4	7	16	91	31,11
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180	155,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за обед		714	20	23	89	596	86,07
Итого за день		1228	33	32	207	1113	163,03



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтанисево
Фархатова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтанисево
Фархатова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтанисево
Фархатова Г.М.



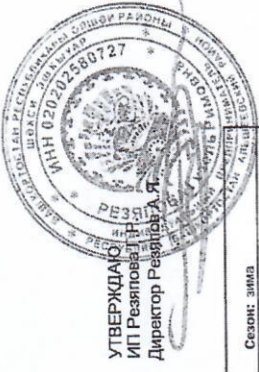
УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяповской

Меню на 19 января 2026 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО	День: понедельник		Сезон: зима	
	Неделя: 4		Возрастная категория: 7-11 лет	
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8 6 37	237 77,09
	Чай с сахаром	200		9 40 92,02
	Хлеб пшеничный	50	4 1 24	123 207,02
	Сок фруктовый	100	1 13 46	50 50
	Итого за завтрак	510	13 7 83	446 76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД				
обед	Щи с капустой и картофелем	200/8	4 8 8	73 10,07
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9 6 39	265 65
	Гуляш из мяса кур	20/50	6 10 4	114 47,31
	Печенье Топленое молоко	18	1 2 13	77 92,02
	Чай с сахаром	200		9 40 92,02
	Хлеб пшеничный	50	4 1 24	123 207
Итого за обед				700 24 27 97 692 86,07
Итого за день				1210 37 34 180 1138 163,03

Меню на 19 января 2026 г

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО	День: понедельник		Сезон: зима	
	Неделя: 4		Возрастная категория: 12 лет и старше	
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Стоимость
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10 8 44	288 77,04
	Чай с сахаром	200		9 40 92,02
	Хлеб пшеничный	50	4 1 24	123 207
	Сок фруктовый	100	1 13 46	50 50
	Итого за завтрак	540	15 9 90	497 84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)				
обед	Щи с капустой и картофелем	250/10	5 11 10	88 10,08
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10 7 45	288 65,02
	Гуляш из мяса кур	20/50	6 10 4	114 47,31
	Печенье Топленое молоко	18	1 2 13	77 92,02
	Чай с сахаром	200		9 40 92,02
	Хлеб пшеничный	70	6 1 34	172 208
Итого за обед				803 28 31 115 779 92,64
Итого за день				1343 43 40 205 1276 177,11



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунташицево
Фарахманова Г.М.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунташицево
Фарахманова Г.М.

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резапов А.Я.
Директор Ресурса А.Я.

Меню на 20 января 2026 г.

Меню на 20 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:	вторник		Сезон: зима			
		Неделя:	4		Возрастная категория: 7-11 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтра								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187	
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02	76,96
Итого за завтрак		492	14	12	69	446		
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы) , ГПД								
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за обед		712	28	28	78	673		86,07
Итого за день		1204	42	40	147	1119		163,03

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:	вторник	Сезон: зима				Возрастная категория: 12 лет и старше			
		Неделя:	4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость			
			Б	Ж	У						
завтрак											
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1				
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187				
	Печенье Топленое молоко	18	1	2	13	77	92,02				
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02				
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02		84,47		
Итого за завтрак		523	15	12	73	470					
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)											
обед											
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	8	4	61	26,08				
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02				
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521				
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05				
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02				
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208		92,64		
Итого за обед		815	31	30	89	752			177,11		
Итого за день		1338	46	42	162	1222					



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунтаново
Федосеева Т.М.

Меню на 21 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День: среда		Сезон: зима		Возрастная категория: 7-11 лет	
		Неделя: 4					
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	Э	Р	С
завтрак							
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02
Итого за завтрак		504	21	18	90	611	76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД							
обед							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180	155,01
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	30	2		15	74	205
Итого за обед		722	22	19	100	608	86,07
Итого за день		1226	43	37	190	1219	163,03



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунтаново
Федосеева Т.М.

Меню на 21 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День: среда		Сезон: зима		Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Неделя: 4					
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	Э	Р	С
завтрак							
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06
	Соус томатный	50	1	3	3	34	593,07
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02
Итого за завтрак		555	23	20	98	665	84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)							
обед							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155
	Мясо тушеное с овощами	60	7	7	3	108	488,11
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02
Итого за обед		783	26	21	117	713	92,64
Итого за день		1338	49	41	215	1378	177,11



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Т.М.
Директор Резяпова А.Я.



Сотласавано
Дырэктар МБДУ СОН с. Грунтанцэво
Фадрамаіона І. М.

Меню на 22 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО					День:	четверг	Возрастная категория: 7-11 лет					Сезон: зима
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:	4	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость		
					Б	Ж	У					
завтрак												
	Салат из квашеной капусты	60			1	3	5	52	5,04			
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4			9	6	39	265	65			
	Гуляш из говядины	20/50			7	9	4	123	47,19			
	Чай витаминный	200/5					11	39	102,04			
	Хлеб пшеничный	50			4	1	24	123	207			
Итого за завтрак		539			21	19	83	602		76,96		
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы) , ГПД												
обед												
	Суп картофельный с крупой пшенной	200			4	7	16	91	31,11			
	Макаронные изделия отварные	150/4			6	4	37	204	77,01			
	Котлеты Ладушки	60			6	10	12	194	486,02			
	Соус томатный	40			1	3	3	29	593,06			
	Чай с сахаром	200					9	40	92,02			
	Хлеб пшеничный	50			4	1	24	123	207			
Итого за обед		704			21	25	101	681		86,07		
Итого за день		1243			42	44	184	1283		163,03		



Сотласавано
Дырэктар МБДУ СОН с. Грунтанцэво
Фадрамаіона І. М.

Меню на 22 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:	Четверг	Сезон: зима									
		Неделя:	4	Возрастная категория: 12 лет и старше									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			№ рецептур	стоимость			
			Б	Ж	У	г	к	Д					
завтрак													
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04						
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02						
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19						
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04						
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						
Итого за завтрак		570	22	20	89	625					84,47		
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)													
обед													
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,18						
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02						
	Котлеты Ладушки	60	6	10	12	194	486,02						
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06						
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02						
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208						
Итого за обед		805	25	27	122	801					92,64		
Итого за день		1375	47	47	211	1426					177,11		



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резацкая Г.Р.
Директор МБДУ с. Грунтанцэво



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтшишево
Федосеева Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтшишево
Федосеева Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтшишево
Федосеева Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтшишево
Федосеева Г.М.

Меню на 23 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Пятница		Возрастная категория: 7-11 лет		Сезон: зима	
		Неделя:		4		4		4	
		Выход блюда		Б		Ж		У	
Прием пищи	Наименование блюда								
завтрак	Каша пшенная молочная	150/4		6		7		27	
	Чай с сахаром	200						9	
	Бутерброд с сыром	50/10		6		3		40	
	Фрукты	140		1		1		14	
	Итого за завтрак	554		13		11		90	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД									
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200		4		7		14	
	Картофельное пюре	150/4		3		5		22	
	Куры отварные (бедро)	70		18		15			
	Соус томатный	30				1		2	
	Чай с сахаром	200						9	
Итого за обед		704		29		29		71	
Итого за день		1258		42		40		161	

Меню на 23 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Пятница		Возрастная категория: 12 лет и старше		Сезон: зима	
		Неделя:		4		4		4	
		Выход блюда		Б		Ж		У	
Прием пищи	Наименование блюда								
завтрак	Каша пшенная молочная	180/4,5		7		8		33	
	Чай с сахаром	200						9	
	Бутерброд с сыром	50/10		6		3		40	
	Фрукты	140		1		1		14	
	Итого за завтрак	584,5		14		12		96	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)									
обед	Суп картофельный с крупой рисовой	250		5		8		18	
	Картофельное пюре	180/5		4		5		26	
	Куры отварные (бедро)	70		18		15		229	
	Соус томатный	30				1		2	
	Чай с сахаром	200						9	
Итого за обед		805		33		30		89	
Итого за день		1389,5		47		42		185	



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгашево
Фатрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгашево
Фатрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгашево
Фатрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 января 2026 г.

Рацион: дети из МНС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Понедельник		Сезон: зима	
		Неделя:		5		Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Выход блюда		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность рецептуры (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	Б	Ж	У
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65
	Котлеты Лодушки	60	6	10	12	194	486,02
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207,02
Итого за завтрак		514	21	20	99	700	76,96
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД							
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за обед		734	21	19	85	537	86,07
Итого за день		1248	42	39	184	1237	163,03

Рацион: дети из МНС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Понедельник		Сезон: зима	
		Неделя:		5		Возрастная категория: 12 лет и старше	
		Выход блюда		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность рецептуры (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж	У	Б	Ж	У
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02
	Котлеты Лодушки	60	6	10	12	194	486,02
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01
Итого за завтрак		550	22	21	108	735	84,47
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)							
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,1
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	6	4	1	66	187
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208
Итого за обед		785	24	19	102	628	92,64
Итого за день		1335	46	40	210	1363	177,11



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтайшево
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова С.А.
Директор Резяпова С.А.

Меню на 27 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:	вторник		Сезон: зима				
		Неделя:	5	Возрастная категория: 7-11 лет					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,1		
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521		
	Соус томатный	30		1	2	22	593,1		
	Чай с сахаром	200			9	40			
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04		
Итого за завтрак		519	25	21	83	586		76,96	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД									
обед									
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14		
	Овощное рагу с мясом кур	150	10	14	11	185	491,1		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за обед		688	23	24	85	568		86,07	
Итого за день		1207	48	45	168	1154		163,03	

Меню на 27 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО				День:		вторник		Сезон: зима			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя:		Возрастная категория: 12 лет и старше		Энерге- тическая ценность рецептуры (ккал)	№ рецептуры	стоимость		
			Б	Ж	У	Пищевые вещества (г)					
завтрак											
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,01				
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521				
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05				
	Чай с сахаром	200			9	40					
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04				
Итого за завтрак		550	26	21	87	610				84,47	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)											
обед											
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/38	9	9	41	220	33,14				
	Овощное рагу с мясом кур	150	10	14	11	185	491,12				
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02				
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207				
Итого за обед		688	23	24	85	568				92,64	
Итого за день		1238	49	45	172	1178				177,11	



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунташцево
Фахрахманова Т.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунташцево
Фахрахманова Т.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Т.С.
Директор Ресурса А.Я.

Меню на 28 января 2026 г.

Меню на 28 января 2020 г.										
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО				День:	средн	Сезон: зима				
1	Наименование блюда	Неделя:		Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	стоимость
		5	6		Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/10	8	6	37	237	77,09			
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50			
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02			
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			
	Итого за завтрак	510	13	7	83	446	76,96			
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД										
обед	Рассольник "Ленинградский"	200/8	2	7	4	49	26,09			
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65			
	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	60	10	12	6	173	61,06			
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05			
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02			
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207			
	Итого за обед	702	25	27	84	672	86,07			
Итого за день		1212	38	34	167	1118	163,03			

Меню на 28 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		День:		Среды		Сезон: зима			
		Неделя:	5	Возрастная категория: 12 лет и старше			стоимость		
Проект паци	Наименование блюда	Выход блюда		Питательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
		Б	Ж	У					
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром Сок фруктовый Чай с сахаром Хлеб пшеничный	180/10	9,65	7,98	44,5	287,84	77,04		
		100	1		13	46	50		
		200			9	40	92,02		
		55	4	1	27	135	207,01		
		Итого за завтрак	545	14,65	9,0	93,5	508,84	84,47	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)									
обед	Рассольник "Ленинградский" Каша гречневая рассыпчатая Биточки из мяса цыпленка- бройлера Соус томатный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250/10	2	8	4	61	26,08		
		150/4	9	6	39	265	65		
		60	10	12	6	173	61,06		
		40	1	3	3	29	593,06		
		200			9	40	92,02		
Итого за обед		784	28	30	95	740	92,64		
Итого за день		1329	42,65	39	188	1248,8	177,11		



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгино
Фахрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгино
Фахрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгино
Фахрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с.Трунгино
Фахрахманова Г.М.

Меню на 29 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО										Дени:	четверг	Сезон:		зима
Примеры пищи		Наименование блюда	Нодела:	Возрастная категория: 7-11 лет					Стоимость					
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры						
				Б	Ж	У								
завтрак		Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18						
		Чай с сахаром	200			9	40	92,02						
		Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04						
		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						
		Итого за завтрак	460	16	23	68	535	76,96						
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГПД														
обед														
		Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07						
		Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08						
		Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,29						
		Чай с сахаром	200			9	40	92,02						
Итого за обед		Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						
			734	18	26	76	532	86,07						
Итого за день		1194	34	49	144	1067	163,03							

Меню на 29 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО		Дене:	Сезон:		Возрастная категория: 12 лет и старше							стоимость	
			четверг	зима	Пищевые вещества (г)								
					5			Энергетическая ценность (ккал)					
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б			Ж			У			№ рецептуры	
			Б			Ж			У				
завтрак													
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18						
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02						
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	52	5,04						
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207						
Итого за завтрак		460	16	23	68	535	84,47						
Рацион: Дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)													
обед													
	Свекольник	250/10	5	10	17	115	36,07						
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,01						
	Гуляш из мяса кур	20/50	6	10	4	114	47,29						
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02						
Итого за обед		785	21	26	90	605	208					92,64	
Итого за день		1245	37	49	158	1140	177,11						



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтаново
Фарахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Грунтаново
Фарахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП, дети с ОВЗ и инвалиды, СВО												
Прием пищи	Наименование блюда	День:	пятица	Сезон: зима	Неделя:	Возрастная категория: 7-11 лет						
						Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецепту	стоимост
							Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69					
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02					
	Булгурбод с сыром	50/10	6	3	40	155	143					
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50					
	Итого за завтрак	514	13	9	118	517			76,96			
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (1-4 классы), ГТД												
обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19					
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	4	7	16	91	31,11					
	Каша перловая рассыпчатая	150/4	5	3	33	180	155,01					
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12					
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02					
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207					
	Итого за обед	714	20	23	89	596			86,07			
Итого за день		1228	33	32	207	1113			163,03			

Меню на 30 января 2026 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы), дети с ОВЗ и инвалиды, СВО					День:	пятница		Сезон: зима			
Прием пищи	Наименование блюда	Неделя:	Выход блюда	5	Возрастная категория: 12 лет и старше			Энергетическая	№ рецептуры	стоимость	
					Пищевые вещества (г)						
					Б	Ж	У				
завтрак											
	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02				
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02				
	Булгурбод с сыром	50/10	6	3	40	155	143,01				
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50				
Итого за завтрак		544,5	14	10	129	596				84,47	
Рацион: дети с ОВЗ и инвалиды, СВО (5-11 классы)											
обед											
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19				
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,18				
	Каша перловая рассыпчатая	180/5	6	4	40	222	155				
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,12				
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02				
	Хлеб пшеничный	70	6	1	34	172	208				
Итого за обед		815	24	26	110	716				92,64	
Итого за день		1359,5	38	36	239	1312				177,11	