

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

Имамбаев Р.Р.



## МЕНЮ НА 12.01.2026

### ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
19	Салат из моркови	80	74,4	1,6	7,2	4,23
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
184	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	155	179	4,9	3,7	30,9
285	Чай с лимоном и сахаром	207	61,62	0,07	0,01	15,31
СГР	Хлеб пшеничный(для детского питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной (для детского питания)	25	50	2	0	10
	ИТОГО		<b>628,52</b>	<b>22,27</b>	<b>22,61</b>	<b>81,24</b>

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

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>						
19	Салат из моркови	80	74,4	1,6	7,2	4,23
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
184	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	155	179	4,9	3,7	30,9
285	Чай с лимоном и с сахаром	207	61,62	0,07	0,01	15,31
СГР	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	39,06	4	0	17,81
	ИТОГО		<b>567,58</b>	<b>22,27</b>	<b>22,61</b>	<b>79,05</b>
<b>ОБЕД</b>						
27	Салат из свеклы с яблоками	80	62	0,7	4	5,9
63	Суп картофельный с горохом	200	199	7,9	4,3	31,5
2	Тефтели мясные пф с томатным соусом	130	213,5	11,7	11,7	10,8
224	Рагу овощное	160	161,6	3,6	9,2	16,16
311	Витаминизированный кисель	200	20	0,25	0	4,8
СГР	Хлеб пшеничный ( для детского питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	50	2	0	10
	ИТОГО		<b>756,1</b>	<b>28,15</b>	<b>29,2</b>	<b>89,16</b>

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

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	<b>ЗАВТРАК</b>					
19	Салат из моркови	100	93	2	9	5,29
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
184	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	185	214,8	5,88	4,44	37,08
285	Чай с лимоном и с сахаром	207	61,62	0,07	0,01	15,31
СГР	Хлеб пшеничный (для дет.питания)	50	39,06	4	0	7,81
	<b>итого</b>		<b>715,08</b>	<b>25,95</b>	<b>27,45</b>	<b>78,44</b>
	<b>ОБЕД</b>					
27	Салат из свеклы с яблоками	100	78	0,8	5,1	7,4
63	Суп картофельный с горохом	250	248,75	9,88	5,3	39,38
2	Тефтели мясные пф с томатным соусом	140	255,5	14	14	12,95
224	Рагу овощное	180	181,8	4,05	10,35	18,18
311	Витаминизированный кисель	200	20	0,25	0	4,8
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>884,05</b>	<b>32,98</b>	<b>34,75</b>	<b>102,71</b>

## Льготное питание ММС С 11 лет и старше

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
19	Салат из моркови	100	93	2	9	5,29
1	Котлеты мясные пф с томатным соусом	140	306,6	14	14	12,95
184	Каша ячневая рассыпчатая с маслом	185	214,8	5,88	4,44	37,08
285	Чай с лимоном и с сахаром	207	61,62	0,07	0,01	15,31
СРГ	Хлеб пшеничный (для детского питания)	25	50	2	0	10
СГР	Хлеб ржаной(для детского питания)	25	50	2	0	10
			<b>776,02</b>	<b>25,95</b>	<b>27,45</b>	<b>90,63</b>

Шеф повар: Байзигитова Р.Г.