

Директор школы

Утверждаю
Сузауров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 13.11 для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
205	Макароны,запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
7	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,050	0,020
1	Масло (порциями)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		680	25,319	41,009	99,875	659,698	0,167	13,450	918,100	1,842	167,967	154,473	48,240	3,511

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
205	Макароны,запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

МЕНЮ для детей СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны,запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		600	23,385	32,469	88,405	749,348	0,113	10,300	92,500	0,792	152,077	141,713	34,537	3,328
обед														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
56	Рассольник, ленинградский 250	250	2,683	9,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,060	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Витоска"-200	200	0,000	0,000	24,000	85,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами20г	20	1,620	0,200	9,780	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		745	39,140	34,980	93,720	847,910	0,370	26,660	1739,480	5,960	67,070	91,960	65,680	3,530
Итого за день			62,525	67,449	182,13	1597,258	0,483	36,960	1831,980	6,772	239,147	233,573	120,42	6,858

МЕНЮ для детей СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			День: четверг			Сезон: 01.01-12.31 (Все)									
			Неделя: 2			Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак 1															
205	Макароны запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060	
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530									
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850									
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440	
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
		600	23,385	32,469	88,405	749,348	0,113	10,300	92,500	0,792	152,077	141,713	34,537	3,328	
Итого за завтрак															
обед															
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,060	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570	
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	6,390	0,260	
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950	
299	Кисель из концентрата "Витощка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140	
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030	
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320	
Итого за обед		745	39,140	34,980	93,720	847,910	0,370	26,660	1739,480	5,980	87,070	91,860	85,880	3,530	
Итого за день				62,525	67,449	182,13	1597,258	0,483	36,960	1831,990	6,772	239,147	233,573	120,42	6,858

МЕНЮ за счет РВ

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше			День: четверг Неделя: 2				Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,667	0,950
205	Макароны, запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,070
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,487	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,030
3	Хлеб ржаной, обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,730
Итого за завтрак		650	26,105	38,699	99,725	860,552	0,140	5,550	1400,412	2,126	160,418	158,443	48,773	1,910

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет			День: четверг Неделя: 2				Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны, запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной, обогащенный витаминами	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,030
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	24,679	32,569	93,885	778,348	0,137	10,300	92,500	0,682	149,377	127,913	32,070	2,900
обед														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	6,390	0,260
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Витощка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		745	39,140	34,980	93,720	847,910	0,370	26,660	1739,480	5,980	87,070	91,860	85,880	3,530

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны, запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	80,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		600	23,365	32,469	88,405	749,348	0,113	10,300	92,500	0,792	152,077	141,713	34,537	3,328
обед														
18	Салат из моркови и яблок-50	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	780,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Виташка"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		745	39,140	34,980	93,720	847,910	0,370	26,660	1739,480	5,980	87,070	91,860	85,880	3,530
Итого за день			62,525	67,449	182,13	1597,258	0,483	36,960	1831,980	6,772	239,147	233,573	120,42	6,858

Повар:

Фалахова Г.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково

Гузаев А.Х.

Меню на 13.11.2025 г.

Завтрак для обучающихся начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок-60	60	0,560	2,090	5,860	45,250	0,030	3,150	760,600	1,060	16,190	23,560	16,120	0,570
205	Макароны, запеченные с сыром-170	170	8,960	15,180	35,050	316,930			67,500	0,150	7,280	5,250	0,300	0,060
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,190	0,150	7,250	36,300	0,020			0,200	3,450	13,050	4,950	0,300
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		500	14,200	19,090	73,550	532,010	0,100	10,300	92,500	0,660	149,800	133,100	31,270	3,130

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
205	Макароны, запеченные с сыром-	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		550	17,118	21,969	89,165	633,139	0,120	10,300	104,412	0,560	149,435	130,176	28,906	3,167

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,268	47,825	272,163	0,000	0,000	26,125	0,063	1,500	1,875	0,038	0,013
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		640	19,655	22,571	101,072	694,469	0,100	5,250	1329,125	2,013	33,283	64,142	32,438	1,700

Завтрак для детей участника СВО

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
205	Макароны, запеченные с сыром	200	10,541	17,859	41,235	372,859	0,000	0,000	79,412	0,176	8,565	6,176	0,353	0,071
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,487	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280	0,040	0,300	20,000		120,370	90,000	14,020	0,130
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033	
3	Хлеб ржаной обогащенный (для детского питания) 15	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		650	25,571	35,515	99,759	632,135	0,120	10,300	104,412	0,560	149,435	130,176	28,906	3,167
обед														
18	Салат из моркови и яблок	100	0,933	3,483	9,767	75,417	0,050	5,250	1301,000	1,767	26,983	39,267	26,867	0,950
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,883	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	196,854	2,269	9,073	23,122	8,390	0,280
115	Рагу овощное с мясом	200	19,610	19,990	19,530	331,430	0,120	14,600	750,270	2,960	23,190	66,850	29,550	0,950
299	Кисель из концентрата "Витоска"-200	200	0,000	0,000	24,000	95,000		0,270			1,700		0,530	0,140
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010			4,000				0,320
Итого за обед		800	25,445	29,974	79,098	684,102	0,192	21,827	2247,124	7,025	65,546	129,239	65,757	2,670
Итого за день			51,018	65,590	178,86	1516,237	0,312	32,127	2351,538	7,584	214,981	259,415	94,66	5,837

Повар Михайлова Г.М.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

Г. Гузайров / ГУЗАЕРОВ А.Х./

МЕНЮ ДГ д.ГРУЗДЕВКА МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на 13.11.2025 г.

Дополнительная группа филиала МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ с.Старомаргеново														
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: Основное организационное меню с 5-7 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
160	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая	155	6,220	8,010	27,880	208,970	0,180	0,220	37,100	0,410	106,080	175,440	19,820	1,280
257	Чай	200	0,110	0,030	0,040	0,870								
7	Масло (поршкови)	10	0,080	7,200	0,130	66,100			45,000	0,100	2,400	3,000	0,150	0,020
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	40	3,240	0,400	19,520	96,800	0,000	0,000	0,000	0,060	1,200	0,000	0,840	0,090
итого за завтрак 1		405	9,650	15,640	47,570	372,740	0,180	0,220	82,100	0,570	109,680	178,440	20,710	1,360
завтрак 2														
	Печенье для детского питания	30	2,595	3,4005	20,9205	124,0005	0,03	0	19,5	0	12,3	26,1	45	0,3
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00		14,00	14,00	8,00	2,80
итого за завтрак 2		230	3,60	3,60	41,12	216,00	0,05	4,00	19,50	0,00	26,30	40,10	53,00	3,10
обед														
49	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,520	4,130	6,790	70,900	0,050	27,200	206,74	0,170	31,260	38,520	15,900	0,560
40	Котлеты рыбные	60	9,000	4,000	9,000	108,000	0,040	1,070	16,100	0,280	20,440	37,770	8,690	0,380
671	Соус томатный	30	0,890	0,000	3,650	19,450	0,030	8,370		0,186	3,830	12,670	9,110	0,430
134	Картофель тушеный	150	3,390	9,330	24,530	195,910	0,170	28,550	357,81	0,360	27,070	99,430	38,330	1,460
273	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	24,630	116,650	0,010	200,00	163,40	0,760	12,450	3,400	3,400	0,650
1	Хлеб пшеничный,обогашенный витаминами	30	2,430	0,300	14,640	72,600				0,040	0,900		0,630	0,040
3	Хлеб ржаной обогашенный (для детского питания)	30	1,480	0,300	13,400	63,000	0,020			0,220	3,400	27,600	4,000	0,880
итого за обед		680	19,390	18,340	96,640	646,510	0,320	265,19	744,05	2,016	99,350	219,390	82,260	4,600
полдник														
466	Будочка молочная	50	5,030	1,190	28,900	146,350	0,080	0,060	4,000	0,610	35,150	52,150	4,930	0,560
264	Какао с молоком	200	3,870	3,800	15,090	111,460	0,040	0,300	20,100	0,010	125,420	116,200	31,000	1,000
итого за полдник		250	8,900	4,990	43,990	257,810	0,120	0,360	24,100	0,620	160,570	173,350	40,930	1,560
итого за день		1565	41,535	42,571	229,32	1493,061	0,670	269,77	869,75	3,206	395,900	611,280	196,90	10,52

ПОВАР *А.Ф. Гареева* ГАРЕЕВА А.Ф.