

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «26» декабрь 2026 г.

1-4кл.

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>каша</u>													
	<u>хлеб +</u>													
	<u>яйца вар</u>													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>Суп горох</u>													
	<u>шакарпай</u>													
	<u>колбаса</u>													
	<u>колбаса</u>													
	<u>хлеб + салат</u>													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>каша</u>													
	<u>пшенкин.</u>													
	<u>бананы</u>													

Медицинская сестра

 Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от " 26 " Января 2026г.

202

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	80	100		180	96	
2	Булочки						
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич.крупа			80	80	16	
7	Горох		45		45	9	
8	Вермишель						
9	Гречка						
10	Макароны		60		60	12	
11	Манка						
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	3	
15	Масло сливоч.		10/10	10	30	6	
16	Сахар	20	80		40	8	
17	Мясо						
18	Куры						
19	Колбаса		20		20	4	
20	Сыр						
21	Сметана						
22	Молоко цельн	100			100	20	
23	Кефир						
24	Какао	1,2			1,2	2	
25	Чай						
26	Сухофрукты		25		25	5	
27	Кисель						
28	Картофель		80		80	16	
29	Капуста						
30	Лук	15/15			30	6	
31	Морковь	15/15			30	6	
32	Огурцы	50			50	10	
33	Помидоры	50			50	10	
34	Чеснок						
35	Томат					0,5	
36	Соль					0,5	
37	Зелень					0,2	
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца	1			1	20	
42	Фрукт свеж				100	100	

Продукты принял повар

ОБХОДЫ: кап - 15 л  
лук - 1 кг  
морк - 95 г  
пак - 1,5 кг  
огур - 185 г

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «26» декабрь 2026 г.

5-8 кл.

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	кало													
	хлеб + яйца													
	бутерб.													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Суп с яичком													
	салат													
	кошачий салат													
	хлеб + салат													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Каша.													
	пюре.													
	бананы.													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова Р.Г.

## Меню-требование

от " 26 "

январь

2026г.

123

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	100	120		220	22	
2	Булочки						
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич.крупа			80	80	11	
7	Горох		50		50	6	
8	Вермишель						
9	Гречка						
10	Макароны		70		70	9	
11	Манка						
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	2	
15	Масло сливоч.		15/15	15	45	5	
16	Сахар	95	95		50	6	
17	Мясо						
18	Куры						
19	Колбаса		90		90	11	
20	Сыр						
21	Сметана						
22	Молоко цельн	125			125	13	
23	Кефир						
24	Какао	1,2			1,2	1	
25	Чай						
26	Сухофрукты		30		30	4	
27	Кисель						
28	Картофель		90		90	11	
29	Капуста						
30	Лук	90/10			40	5	
31	Морковь	90/10			40	5	
32	Огурцы	60			60	7	
33	Помидоры	60			60	2	
34	Чеснок						
35	Томат					0,5	
36	Соль					0,5	
37	Зелень					0,2	
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца	1			1	123	
42	Фрукты свеж				100	100	

Продукты принял повар \_\_\_\_\_

обходн: карп - 95%  
 мяк - 16%  
 морк - 95%  
 огур - 15%  
 поми - 18%

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «27» январь 2026 г.

1-4 кл

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	р	Mg	Fe
	<u>Чай с яблок</u>													
	<u>Хлеб +</u>													
	<u>Суп</u>													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	р	Mg	Fe
	<u>Борщ с 10</u>													
	<u>зеленая</u>													
	<u>запеканка</u>													
	<u>котлеты</u>													
	<u>салат</u>													
	<u>Хлеб</u>													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	р	Mg	Fe
	<u>кашев</u>													
	<u>манник</u>													
	<u>булочки со сгущенкой</u>													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от " 22 " декабрь 2026г.

201

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	80	100		180	36	
2	Булочки			1	1	201	
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич. крупа						
7	Горох						
8	Вермишель						
9	Гречка	80			80	16	
10	Макароны						
11	Манка			80	80	16	
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.	15			15	3	
15	Масло сливоч.	10/10	10		30.	6	
16	Сахар	20	20	10	50	10	
17	Мясо						
18	Куры	200			200	40	
19	Колбаса						
20	Сыр	20			20	4	
21	Сметана						
22	Молоко цельн						
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай	0,2			0,2-	4	
26	Сухофрукты		25		25	5	
27	Кисель						
28	Картофель	80			80	16	
29	Капуста	50			50	10	
30	Лук	15/15			30	6	
31	Морковь	20/20			40	8	
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок	50			50	10	
35	Томат					0,5	
36	Соль					0,5	
37	Зелень					0,7	
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца						
42	Фрукт. свеж			150	250	50	сыр - 15 перг - 25 перг - 10 морк - 2 сыр - 9 карто - 2

Продукты принял повар

отчет: сыр - 25  
перг - 10  
морк - 2  
сыр - 9  
карто - 2

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «27» январь 2026 г.

59

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>чай с яблоками</u>													
	<u>хлеб +</u>													
	<u>сыр.</u>													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>Вареные яйца</u>													
	<u>зеленый салат</u>													
	<u>грибы</u>													
	<u>салат</u>													
	<u>салат из помидоров</u>													
	<u>хлеб</u>													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	<u>суп с курицей</u>													
	<u>уродливый суп</u>													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова

Меню-требование  
от " 27 " Евгения 2026г.

123

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	100	120		120	27	
2	Булочки			1	1	123	
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич.крупа						
7	Горох						
8	Вермишель						
9	Гречка		80		80	11	
10	Макароны						
11	Манка			80	80	11	
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	2	
15	Масло сливоч.		15/15	15	45	5	
16	Сахар	25	25	15	65	8	
17	Мясо						
18	Куры		250		250	31	
19	Колбаса						
20	Сыр	25			85	3	
21	Сметана						
22	Молоко цельн						
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай	82			82	2	
26	Сухофрукты		30		30	4	
27	Кисель						
28	Картофель		40		80	18	
29	Капуста		50		50	6	
30	Лук		20/20		40	5	
31	Морковь		20/20		40	5	
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок		50		50	6	
35	Томат						
36	Соль						
37	Зелень						
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца						
42	Фрукт.смесь						

Продукты принял повар

отходы: курица - 25 г.  
картофель - 25 г.  
лук - 115 г.  
морковь - 25 г.  
капуста - 25 г.

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «28» января 2026 г.

1-ЧСН

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Суп с лапшой													
	Хлеб с маслом													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Суп с курицей													
	Хлеб с маслом													
	Горячий хлеб													
	Хлеб с маслом													
	Хлеб с маслом													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Каша молочная													
	Баранчик с молоком													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от "28" июня 2026г. 195

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	80	100		180	35-	
2	Булочки						
3	Баранки			60	60	12	
4	Мука						
5	Рис	30			30	6	
6	Пшенич.крупа			80	80	16	
7	Горох						
8	Вермишель		10/60		70	14	
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка						
12	Чечевица		45-		45	9	
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15-		15	3	
15	Масло сливоч.	10	10/10	10	40	8	
16	Сахар		20		20	4	
17	Мясо		200		200	39	
18	Куры						
19	Колбаса						
20	Сыр	20			20	4	
21	Сметана						
22	Молоко цельн.	195			125-	24	
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай						
26	Сухофрукты		25		25	5	
27	Кисель						
28	Картофель		80		80	16	
29	Капуста						
30	Лук		15/15		30	6	
31	Морковь		15/15		30	6	
32	Огурцы		30		30	10	
33	Помидоры		50		50	10	
34	Чеснок						
35	Томат					0,1	
36	Соль					0,5	
37	Зелень					0,7	
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца						
42	Фрукт.свеж.						
				250	250	49	1800-357

Продукты принял повар

отходы: Карб-25г.  
Марг-26г.  
Лук-16г.  
Пом-15г.  
Огур-15г.

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:  
Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «28» января 2026 г.

5-8кл

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	p	Mg	Fe
	<u>Суп чечевица</u>													
	<u>Хлеб +</u>													
	<u>суп.</u>													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	p	Mg	Fe
	<u>Суп чечевица</u>													
	<u>блинчики</u>													
	<u>чурчи</u>													
	<u>Каша +</u>													
	<u>хлеб + салат</u>													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	са	p	Mg	Fe
	<u>Каша</u>													
	<u>блинчики</u>													
	<u>деревенский салат</u>													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от " 28 " Евгения 2026г.

108

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	100	120		220	24	
2	Булочки						
3	Баранки			60	60	6	
4	Мука						
5	Рис	30			30	3	
6	Пшенич.крупа			90	90	10	
7	Горох						
8	Вермишель						
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка						
12	Чечевица		50		50	5	
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	2	
15	Масло сливоч.	15	15	15	60	6	
16	Сахар		25		25	3	
17	Мясо		250		250	24	
18	Куры						
19	Колбаса						
20	Сыр	95			25	3	
21	Сметана						
22	Молоко цельн	150			150	16	
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай						
26	Сухофрукты		30		30	3	
27	Кисель						
28	Картофель		80		80	10	
29	Капуста						
30	Лук		20/20		40	4	
31	Морковь		20/20		40	4	
32	Огурцы		60		60	6	
33	Помидоры		60		60	6	
34	Чеснок						
35	Томат				0,5		
36	Соль				0,5		
37	Зелень				0,5		
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца						
42	Фрукт.свеж				250	27	1180-35%

Продукты принял повар

бухгр: карп-15  
лук-16  
морк-28  
пом-15  
огур-25

# ОЧУ «Основная школа «Квант»

Директор

Утверждаю:  
М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «29» декабрь 2026 г.

1-4 класс

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Чай с яблок													
	Чай с яблок и зернами													
	Яблоко													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Соус кур.													
	Перловка													
	Каша из гречки													
	Хлеб + домоги													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша													
	манка													
	булочки со сгущенкой													

Медицинская сестра Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от " 28 " января 2026г.

202

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	80	100		180	36	
2	Булочки			1	1	202	
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич.крупа						
7	Горох	80			80	16	
8	Вермишель						
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка		80	80		16	
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	3	
15	Масло сливоч.	10	10/10	10	40	6	
16	Сахар	20	10	10	50	10	
17	Мясо						
18	Куры		200		200	40	
19	Колбаса						
20	Сыр						
21	Сметана						
22	Молоко цельн						
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай	0,2			0,2	4	
26	Сухофрукты		25		25	5	
27	Кисель						
28	Картофель		120		120	24	
29	Капуста						
30	Лук		15/15		30	6	
31	Морковь		15/15		30	6	
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок						
35	Томат				0,5		
36	Соль				0,5		
37	Зелень				0,7		
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Печенье		100		100	20	
41	Яйца						
42	Фрукт.свеж				50	50	

Продукты принял повар

отходы: курп-25  
карп-25  
лук-16  
морс-2

# ОЧУ «Основная школа «Квант»

Директор

М.Г. Гасанов



Утверждаю:

## Меню

раскладка на «28» января 2026 г.

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)		
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg
	Чай с лимоном												
	Хлеб +												
	шоколадный												

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)		
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg
	Салат с курицей												
	Рыбные пирожки												
	Киви чизкейк												
	Хлеб +												
	Дороган												

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)		
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg
	Каша манник												
	булочки + сок												

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Магомедова Р.Г.

138

## Меню-требование

от "28" "Июль" 2026г.

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	100	120		220	30	
2	Булочки			1	1	138	
3	Баранки						
4	Мука						
5	Рис						
6	Пшенич.крупа						
7	Чечевица		50		50	12	
8	Вермишель						
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка			80	80	12	
12	Чечевица						
13	Фасоль						
14	Масло растит.		15		15	2	
15	Масло сливоч.	15	15/15	15	60	8	
16	Сахар	95	95	75	65	9	
17	Мясо						
18	Куры		250		250	34	
19	Колбаса						
20	Сыр						
21	Сметана						
22	Молоко цельн						
23	Кефир						
24	Какао						
25	Чай	0,2			92	3	
26	Сухофрукты		30		30	21	
27	Кисель						
28	Картофель		150		150	21	
29	Капуста						
30	Лук		20/20		40	5	
31	Морковь		20/20		40	5	
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок						
35	Томат						
36	Соль						
37	Зелень						
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники		100		100	14	
41	Яйца						
42	Фрукт.свеж			950	950	34	

Продукты принял повар

520г. курица - 257  
 Ред - 163  
 морк - 251  
 карб - 282

# ОЧУ «Основная школа «Квант»



Утверждаю:

Директор

М.Г. Гасанов

## Меню

раскладка на «30» января 2026 г.

1-4 кн

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша													
	Хлеб +	.												
	Яичное бар													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Суп с овощами													
	Плов с курицей													
	Плов с мясом													
	Хлеб													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Каша													
	Чай с мёдом													
	Печенье с сиропом													
	Чай с лимоном													

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Магомедова Р.Г.

Меню-требование  
от " 30 " Январь 2026г.

199

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	80	100		180	36	
2	Булочки						
3	Баранки						
4	Мука			60	60	12	
5	Рис		80		80	16	
6	Пшенич.крупа			80	80	16	
7	Горох						
8	Вермишель		10		10	2	
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка						
12	Чечевица						
13	Фасоль	45			45	9	
14	Масло растит.	15	15		30	6	
15	Масло сливоч.	10/10	10		30	6	
16	Сахар	20	20	20	60	12	
17	Мясо						
18	Куры		200		200	40	
19	Колбаса						
20	Сыр			95	25	5	
21	Сметана						
22	Молоко цельн	100			100	20	
23	Кефир						
24	Какао	12			12	2,4	
25	Чай			0,2	0,2	0,4	
26	Сухофрукты	25			25	5	
27	Кисель						
28	Картофель	80			80	16	
29	Капуста						
30	Лук	15/15			30	6	
31	Морковь	15/15			30	6	
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок						
35	Томат					83	
36	Соль					85	
37	Зелень					97	
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца	1			1	199	
42	Фрукт.свеж						199

Продукты принял повар

отходы:  
пирт - 357  
мус - 167  
пирт - 28

# ОЧУ «Основная школа «Квант»

Директор

Утверждаю:

М.Г. Гасанов



## Меню

раскладка на «30» января 2026 г.

5-9 класс

### Завтрак

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Каша													
	Хлеб с													
	яичный куриной													
	хлеб													

### Обед

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Сыр фасоли													
	хлеб с													
	куричий													
	хлеб													

### Полдник

№	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мл)				Мин. Вещества (мл)			
			Б	Ж	У		B 1	C	A	E	ca	p	Mg	Fe
	Каша пшено													
	птицы - сыр													
	голубцы													

Медицинская сестра Р.Г. Магомедова

125

Меню-требование  
от " 30 " Заводи 2026г.

Продукты сдал завхоз

№	Наименование	Завтрак	Обед	Полдник	Норма на 1 чел.	Всего	На выдачу
1	Хлеб	100	120		220	27	
2	Булочки						
3	Баранки						
4	Мука		60	60	7		
5	Рис	90		90	11		
6	Пшенич.крупа		80	80	11		
7	Горох						
8	Вермишель	10		10	1		
9	Гречка						
10	Макароны						
11	Манка						
12	Чечевица						
13	Фасоль	50		50	6		
14	Масло растит.	15	15	30	4		
15	Масло сливоч.	15/15	15	45	6		
16	Сахар	20	20/20	20	70		
17	Мясо						
18	Куры	250		250	31		
19	Колбаса						
20	Сыр		30	30	4		
21	Сметана						
22	Молоко цельн	125		125	16		
23	Кефир						
24	Какао	1.2		1.2	1		
25	Чай		0.2	0.2	2		
26	Сухофрукты	30		30	4		
27	Кисель						
28	Картофель	80		80	11		
29	Капуста						
30	Лук	10/10		40	5		
31	Морковь	10/10		40	5		
32	Огурцы						
33	Помидоры						
34	Чеснок						
35	Томат				0.3		
36	Соль				0.3		
37	Зелень				0.7		
38	Печенье						
39	Конфеты						
40	Пряники						
41	Яйца	1		1	125		
42	Фрукт.свеж						

Продукты принял повар

отходы: карб-25%  
куры-25%  
чук-16%  
морк-25%