

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 1 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	377/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			14,764	14,227	68,915	475	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389/2015
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,79	12,86	97,34	553,2	
Итого за день			26,554	27,087	166,255	1028,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			8,92	10,96	56,61	362	
Обед	Суп ленинградский	250/10	6,36	8,9	11,81	158,34	96/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			10,17	9,34	45,04	313,34	
Итого за день			19,09	20,3	101,65	675,34	

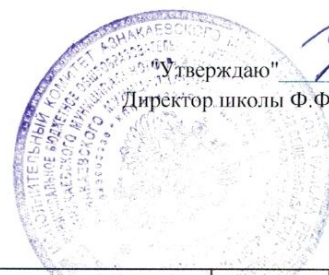
Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 2 марта 2021 год



"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			23,075	22,043	106,64	712	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,21	12,04	68,63	428,2	
Итого за день			34,285	34,083	175,27	1140,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			9,81	9,14	47,73	319,2	
Итого за день			21,02	21,18	116,36	747,4	

Завхоз: Насыриева Г.И.НасыриеваПовар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 3 марта 2021 год

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			22,05	24,738	88,352	650,7	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,21	12,04	68,63	428,2	
Итого за день			33,26	36,778	156,982	1078,9	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
Обед	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Котлеты из птицы	60	10,24	5,37	19,36	159	294/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			25,08	20,27	96,99	665,2	
Итого за день			36,29	32,31	165,62	1093,4	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 4 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	Бифштекс рубленый	80	8,32	7,15	0	200	266/2015
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	377/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			16,578	14,636	78,175	648	
ГПД	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,21	12,04	68,63	428,2	
Итого за день			27,788	26,676	146,805	1076,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			9,81	9,14	47,73	319,2	
Итого за день			21,02	21,18	116,36	747,4	

Завхоз: Г.И.Насыриева

Повар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 5 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из квашенной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56	47/2015
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			20,22	20,743	85,594	610	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,32	12,86	86,61	508	
Итого за день			31,54	33,603	172,204	1118	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,32	12,86	86,61	508	
Обед	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336/2010
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			12,31	17,862	89,75	574,53	
Итого за день			23,63	30,722	176,36	1082,53	

Завхоз: Насыриева Г.И.Насыриева

Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 6 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			18,727	24,017	79,61	489	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			18,727	24,017	79,61	489	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0	0	0	0	
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			17,872	20,364	68,03	433	
Итого за день			17,872	20,364	68,03	433	

Завхоз: Г.И.Насыриева

Повар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

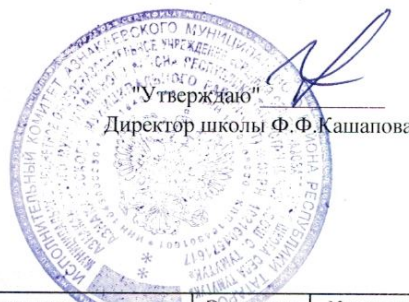
Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 9 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Флоды свежые (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из квашенной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56	47/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,184	196	256/2015
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	377/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			20,698	22,374	84,023	686	
ГПД	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	389/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,68	12,04	79,36	473	
Итого за день			32,378	34,414	163,383	1159	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,2	
Обед	Каша перловая	150	3,6	5,3	25,7	165	96/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			10,04	8,4	58,93	354	
Итого за день			23,65	22,34	157,56	928,2	

Завхоз: Насыриева Г.И.НасыриеваПовар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 10 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	289/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			20,215	22,423	91,19	609	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,21	12,04	68,63	428,2	
Итого за день			31,425	34,463	159,82	1037,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
Обед	Суп картофель.с горохом	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	119/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			15,01	12,94	54,53	400,9	
Итого за день			26,22	24,98	123,16	829,1	

Завхоз:  Г.И.НасыриеваПовар:  Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 11 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321/2015
	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	280/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			22,302	22,467	91,914	659,7	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			35,912	36,407	190,544	1233,9	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшено и геркул с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,2	
Обед	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	280/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			18,802	17,207	70,424	500	
Итого за день			32,412	31,147	169,054	1074,2	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 12 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015
	Гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314	171/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			40,8	22,552	122,84	827	
ГПД	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			54,41	36,492	221,47	1401,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,2	
Обед	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			34,41	16,77	84,83	577	
Итого за день			48,02	30,71	183,46	1151,2	

Завхоз: Насырева Г.И.Насырева

Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 13 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из квашенной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56	47/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	377/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			18,464	20,878	73,189	528	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			18,464	20,878	73,189	528	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0	0	0	0	
Завтрак	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,84	14,9	77,63	506,2	
Итого за день			14,84	14,9	77,63	506,2	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 15 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			15,405	16,668	72,5	495	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			9,39	11,01	74,64	432	
Итого за день			24,795	27,678	147,14	927	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			9,39	11,01	74,64	432	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			9,81	9,14	47,73	319,2	
Итого за день			19,2	20,15	122,37	751,2	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 16 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321/2015
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	291/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			25,07	21,08	99,59	763,7	
ГПД	Капа молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			38,68	35,02	198,22	1337,9	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,2	
Обед	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	336/2010
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			12,31	17,862	89,75	574,53	
Итого за день			25,92	31,802	188,38	1148,73	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 17 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Котлеты рубленные из птицы	80	10,24	5,37	19,36	159	295/2015
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			23,06	12,148	99,9	600	
ГПД	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			36,67	26,088	198,53	1174,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
Обед	Птица отварная	75	23,5	20,3	0,4	278,4	2011
	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			35,71	32,54	78,03	750,6	
Итого за день			46,92	44,58	146,66	1178,8	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Меню приготавливаемых блюд

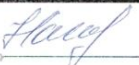
Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 18 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Салат из квашенной капусты	60	2,6	5,058	4,944	56	47/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			21,55	24,936	79,156	594	
ГНД	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГНД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			35,16	38,876	177,786	1168,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,2	
Обед	Овощи натуральные соленные	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			7,56	8,842	57,51	340,2	
Итого за день			21,17	22,782	156,14	914,4	

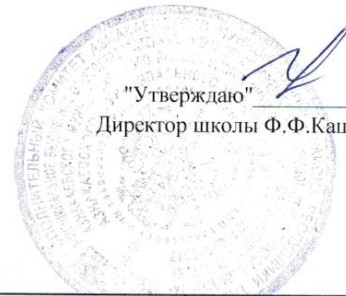
Завхоз:  Г.И.НасыриеваПовар:  Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 19 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			18,774	20,644	85,64	602	
ГПД	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			32,384	34,584	184,27	1176,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
обед	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			9,81	9,14	47,73	319,2	
Итого за день			21,02	21,18	116,36	747,4	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашипова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 20 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			11,327	13,117	78,81	381	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			11,327	13,117	78,81	381	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0	0	0	0	
Завтрак	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	15	2,63	2,66	0	34	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,84	14,9	77,63	506,2	
Итого за день			14,84	14,9	77,63	506,2	

Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 30 марта 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321/2015
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			17,65	17,875	75,06	551,7	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			11,68	12,09	86,66	498,2	
Итого за день			29,33	29,965	161,72	1049,9	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша перловая	150	3,6	5,3	25,7	165	96/2015
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			6,88	5,59	67,96	346	
обед	Суп картофель.с макарон издел.	250/10	6,4	7,4	20,6	174,9	741/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			10,21	7,84	53,83	329,9	
Итого за день			17,09	13,43	121,79	675,9	

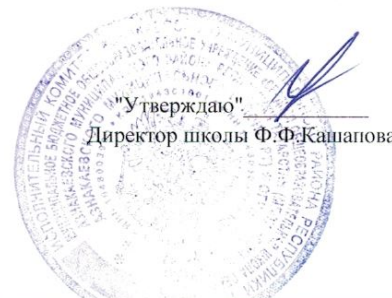
Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

МБОУ "СОШ с.Тумутук " Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 31 марта 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с яблоками	60	0,66	0,12	2,28	14	59/2015
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			19,21	19,598	69,142	505	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,61	13,94	98,63	574,2	
Итого за день			32,82	33,538	167,772	1079,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,21	12,04	68,63	428,2	
обед	Салат из моркови с сахаром	60	0,66	1,2	2,28	14	59/2015
	Гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			27,67	7,07	86,31	483	
Итого за день			38,88	19,11	154,94	911,2	

Завхоз:  Г.И.НасыриеваПовар:  Ф.А.Гарайшина