

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

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 12 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Слат из свеклы отварной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	124	56/2015
	Бифштекс рубленый	80	8,32	7,15	0	200	266/2015
	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			22,292	22,724	77,13	649	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	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	12,91	92,16	529	
Итого за день			33,292	35,634	169,29	1178	

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
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11	12,91	92,16	529	
Обед	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,62	12,665	71,6	462	
Итого за день			25,62	25,575	163,76	991	

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: 13 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321/2015
	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			22,46	23,63	93,75	665,7	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			17,93	19,89	104,18	666,86	
Итого за день			40,39	43,52	197,93	1332,56	

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
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			15,53	17,99	74,18	520,86	
Обед	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	332/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			13,68	12,772	60,78	455	
Итого за день			29,21	30,762	134,96	975,86	

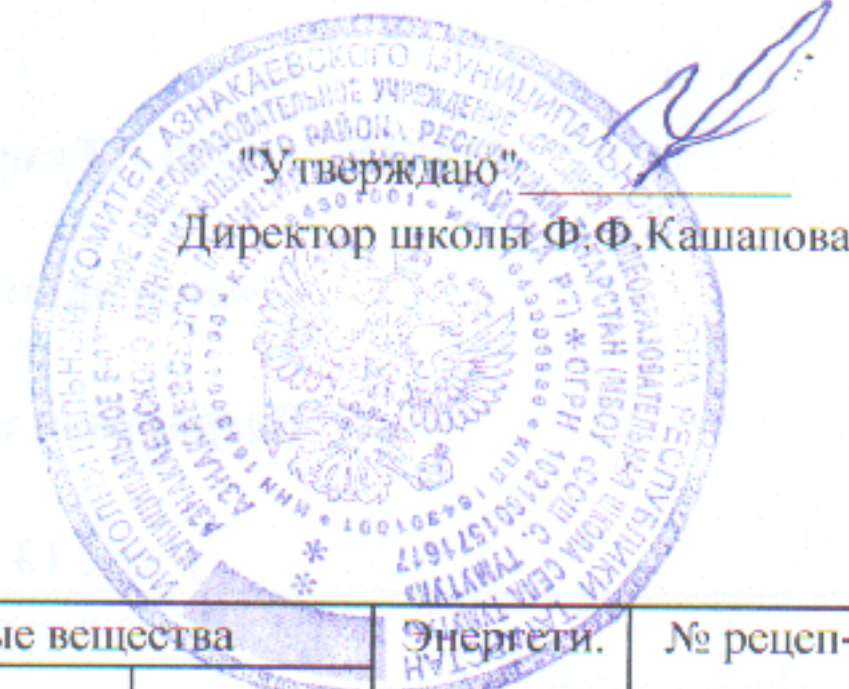
Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 14 апрель 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015
	Мясо тушеное	50/50	10,5	11	3,184	196	256/2015
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203,2015
	Чай с лимоном	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			19,819	19,573	82,209	616	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,24	16,91	62,16	454,66	
Итого за день			33,059	36,483	144,369	1070,66	

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
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,24	16,91	62,16	454,66	
Обед	Мясо тушеное	50/50	10,5	11	3,184	196	256/2015
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203,2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			19,09	15,958	70,464	559	
Итого за день			32,33	32,868	132,624	1013,66	

Завхоз: Наси Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А. 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: 15 апрель 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
	Котлеты "пожарские" п/ф	95	9,056	9,323	10,128	149	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с лимоном	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			15,91	18,457	78,423	545	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	210/10	7,82	12,83	34,27	285	182/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			17,35	20,92	94,05	635,06	
Итого за день			33,26	39,377	172,473	1180,06	

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.	210/10	7,82	12,83	34,27	285	182/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,2	15,27	107,83	634,9	
Обед	Котлеты говяжье	60	8,52	7,743	3,194	175	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			15,1	16,515	63,974	523	
Итого за день			28,3	31,785	171,804	1157,9	

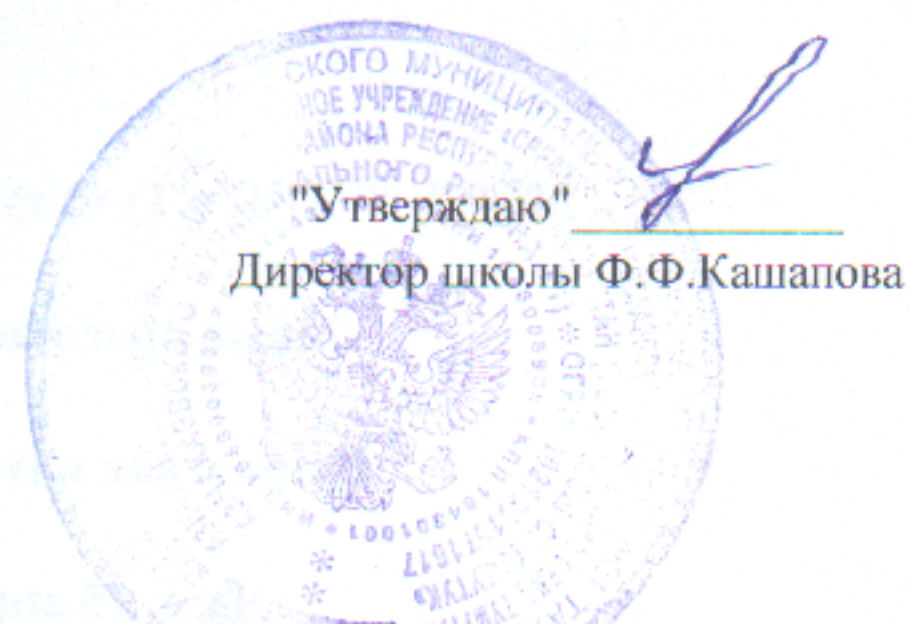
Завхоз: Насыриева Г.И.НасыриеваПовар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7-11 лет

Дата: 16 апрель 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
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	Кофейный напиток	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			20,774	21,356	99,36	709	
ГПД	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,78	14,24	117,96	667,1	
Итого за день			34,554	35,596	217,32	1376,1	

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.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,29	13,99	104,18	595,6	
Обед	Суп картофельный с крупой рис	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	138/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,69	12,99	60,08	421,9	
Итого за день			27,98	26,98	164,26	1017,5	

Завхоз: Г.И.Насыриева

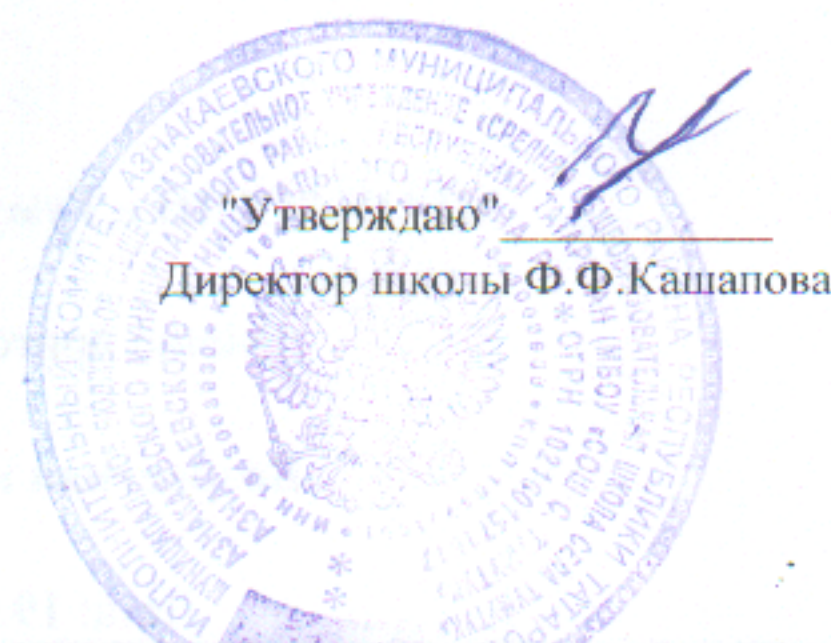
Повар: Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 17 апрель 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
	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			14,55	13,015	60,92	439	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			14,55	13,015	60,92	439	

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	
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2011
	Сосиски отварные	50	7,4	9,45	0,8	108	2004/413
	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	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			17,444	17,224	93,63	619	
Итого за день			17,444	17,224	93,63	619	

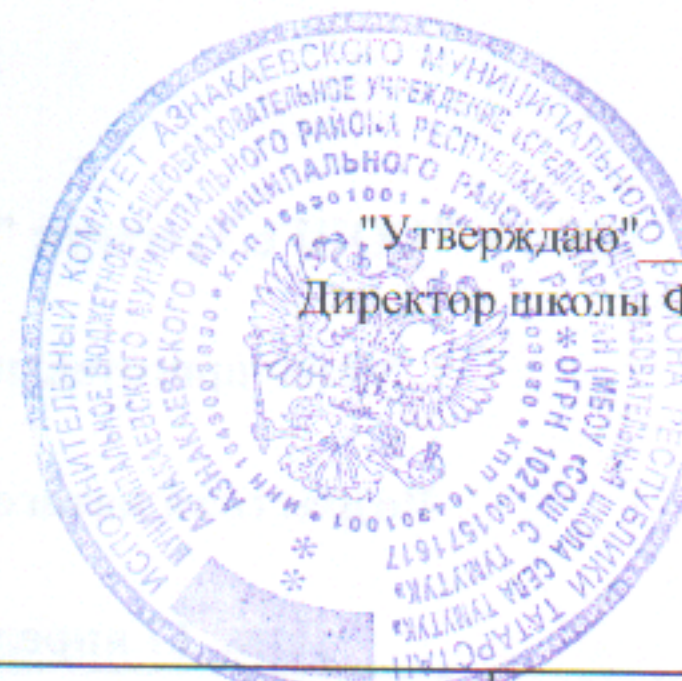
Завхоз: Г.И.НасыриеваПовар: Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 19 апрель 2021 год



Директор школы Ф.Ф.Кашапова

[Handwritten signature]

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 лимоном	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			21,856	22,479	97,629	681,7	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,29	13,99	104,18	595,6	
Итого за день			35,146	36,469	201,809	1277,3	

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.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,29	13,99	104,18	595,6	
Обед	Рассольник Ленинградский	250/10	6,2	8,9	16,3	173,4	2011
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			9,69	9,39	55,08	349,4	
Итого за день			22,98	23,38	159,26	945	

Завхоз: *[Signature]* Г.И.Насыриева

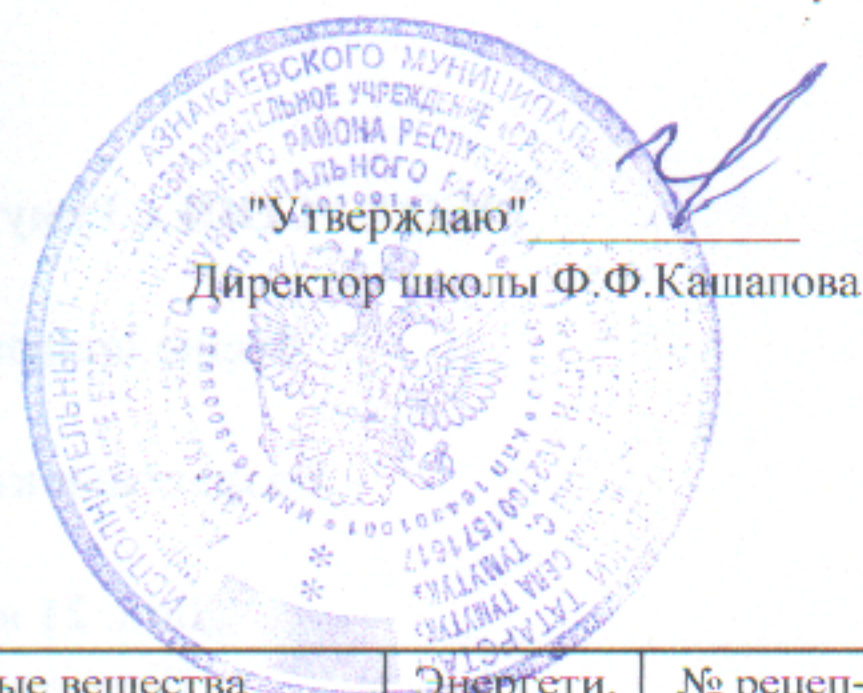
Повар: *[Signature]* Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 20 апрель 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
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	291/2015
	Чай с лимоном	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			18,729	18,815	78,865	597	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			15,64	18,81	92,16	601,06	
Итого за день			34,369	37,625	171,025	1198,06	

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
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,73	17,16	75,94	526,16	
Обед	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Каша перловая	150	3,6	5,3	25,7	165	
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,19	9,79	64,48	448	
Итого за день			27,92	26,95	140,42	974,16	

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: 21 апрель 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
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Кофейный напиток	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			17,77	22,692	83,11	597	
ГПД	Каша молочная пшеничная с масл.сл.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,29	13,99	104,18	595,6	
Итого за день			31,06	36,682	187,29	1192,6	

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.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			15,53	17,99	74,18	520,86	
Обед	Суп картофельный с крупой горох	250/10	14,9	12,1	15,2	230,2	2011/119
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			18,39	12,59	53,98	406,2	
Итого за день			33,92	30,58	128,16	927,06	

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

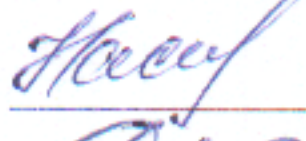
Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 22 апрель 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
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	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			20,149	20,283	86,042	585	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	210/10	7,82	12,83	34,27	285	182/2015
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388/2004
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			17,84	21,17	107,83	706,56	
Итого за день			37,989	41,453	193,872	1291,56	

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.	210/10	7,82	12,83	34,27	285	182/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			10,31	13,12	64,05	417	
Обед	Мясо тушеное	50/50	10,5	11	3,184	196	256/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			17,08	19,772	63,964	544	
Итого за день			27,39	32,892	128,014	961	

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