

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 25 января 2021 года

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47		10,8
	Каша вязкая гречневая с масл.сл	150	6,662	9,024	34	170	303/2015	10,61
	Сосиски отварные	100	7,4	109	0,8	180	243/2015	31,42
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
			18,272	118,864	75,38	552		58,04
Итого за завтрак								
ГПД	Суп картофельный с крупой рис	250/10	7,6	9,4	21,3	203,7	138/2004	9,47
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
			10,41	9,64	45,53	314,7		13,07
Итого за ГПД			28,682	128,504	120,91	866,7		71,11
Итого за день								

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Суп картофельный с крупой рис	250/10	7,6	9,4	21,3	203,7	138/2004	9,47
	Каша вязкая гречневая с масл.сл	150	6,662	9,024	34	170	303/2015	10,61
	Сосиски отварные	50	7,4	9,45	0,8	108	413/2004	13,2
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
			24,472	28,114	80,33	592,7		36,88
Итого за завтрак								

Повар:

Завхоз:

Ф.А.Гарайшина
Г.И.Насыриева

Ф.А.Гарайшина

Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 26 января 2021 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47		10,8
	Салат из белокочан. капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	45/2015	2,55
	Макаронные изделия отварные	150/50	5,1	4,468	28,5	187	203/2015	6,41
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015	19,53
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			19,75	19,66	82,4	607		44,5
ГПД	Суп картофельный с гороховый	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011	10,65
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за ГПД			8,3	5,52	40,56	245,75		14,25
Итого за день			28,05	25,18	122,96	852,75		58,75

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Суп картофельный с гороховый	250/10	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011	10,65
	Макаронные изделия отварные	150/50	5,1	4,468	28,5	187	203/2015	6,41
	Котлеты	60	8,32	7,743	3,194	175	268/2015	19,53
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за завтрак			21,72	17,731	72,254	607,75		40,19

Повар:

Ф.А. Гайраши

Ф.А. Гайрашина

Завхоз:

Г.И. Насыриева

Г.И. Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 27 января 2021 года

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф. Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецензии	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47		10,80
	Салат морковный с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	45/2015	5,76
	Каша рис отварной	150/50	3,834	5,434	29,6	210	304/2015	7,50
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015	38,99
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			20,21	19,162	86,262	626		68,26
ГПД	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011	11,39
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Итого за ГПД		8,81	8,94	38,73	275,2		14,99
Итого за день			29,02	28,102	124,992	901,2		83,25

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	81/2011	11,39
	Каша молочно-рисовая с масл сл	150/50	5,1	4,468	28,5	187	203/2015	6,41
	Птица отварная	75	23,5	20,3	0,4	278,4	120/2011	15,68
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за завтрак			37,41	33,708	67,63	740,6		37,08

Повар:

Завхоз:

Ф.А.Гарайшина

Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 28 января 2021 года

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф. Каппапова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47		10,8
	Салат из белокочан. капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	45/2015	2,55
	Макаронные изделия отварные	150/50	5,1	4,468	28,5	187	203/2015	6,41
	Биточки рыбные	80	9,79	9,69	11,96	173,98	234/2015	29,54
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			19,88	16,938	84,91	598,98		54,51
ГПД	Каша молочн ячневая с масл сл.	150/10	8,4	11,08	44,4	317,2	182/2015	11,29
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за ГПД			11,21	11,32	68,63	428,2		14,89
Итого за день			31,09	28,258	153,54	1027,18		69,4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочн ячневая с масл сл.	150/10	8,4	11,08	44,4	317,2	182/2015	11,29
	Макаронные изделия отварные	150/50	5,1	4,468	28,5	187	203/2015	6,41
	Котлеты рыбные	60	6,45	4,24	7,49	116	234/2015	16,53
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за завтрак			22,76	20,028	104,62	731,2		37,83

Повар:

Завхоз:

Ф.А.Гарайшина

Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 29 января 2021 года

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф. Кашапова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ репеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	7,35	47		10,80
	Салат из свеклы отварной	60	0,855	3,653	11,58	56	52/2015	1,74
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015	34,24
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,084	0,012	15,185	62	377/2015	2,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			14,959	16,68	78,215	517		52,10
ГПД	Каша молочн манная с масл сл.	150/5	8,4	11,8	44,4	317,2	181/2015	11,40
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
			11,21	12,04	68,63	428,2		15,00
Итого за ГПД								
Итого за день			26,169	28,72	146,845	945,2		67,10

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочн манная с масл сл.	150/5	8,4	11,8	44,4	317,2	181/2015	11,40
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015	34,24
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
			22,55	24,415	97,97	709,2		50,85
Итого за завтрак								

Повар:

Завхоз:

Ф.А.Гарайшина

Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 30 января 2021 года

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак								
	Салат овощной с яблоками	60	3,5	6,11	9,9	124	56/2015	5,46
	Каша вязкая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	303/2015	10,61
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015	31,42
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			21,372	26,474	77,93	557		52,70
ГПД								
Итого за ГПД			0	0	0	0		0,00
Итого за день			21,372	26,474	77,93	557		52,70

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша вязкая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	303/2015	10,61
	Сосиски отварные	50	7,4	9,45	0,8	108	413/2004	13,20
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			17,872	18,914	68,03	433		29,02

Повар:

Завхоз:

Ф.А.Гарайшина

Г.И.Насыриева