

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

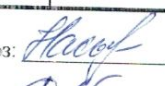
Дата: 11 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат морковный	60	0,516	2,132	4,45	50	62/2015
	Котлета рубленные из бройлера	80	10,24	5,37	19,36	159	295/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	203/2015
	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			21,228	16,966	91,04	534	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			19,26	10,81	148,36	640	
Итого за день			40,488	27,776	239,4	1174	

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.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			19,26	10,81	148,36	640	
Обед	Котлета рубленные из бройлера	80	10,24	5,37	19,36	159	295/2015
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	203/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			20,182	14,834	77,12	444	
Итого за день			39,442	25,644	225,48	1084	

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: 12 мая 2021 год

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

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
	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			18,075	18,938	84,88	563	
ГПД	Каша молочная пшеничн с масл.сл.	200/10	8,40	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			16,29	16,6	98,63	608,2	
Итого за день			34,365	35,538	183,51	1171,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничн с масл.сл.	200/10	8,40	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			16,29	16,6	98,63	608,2	
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
			13,62	12,615	44,1	352	
Итого за обед			29,91	29,215	142,73	960,2	
Итого за день							

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: 14 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	45/2015
	Фрикадельки в соусе	55/50	8,33	7,743	3,194	175	280/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	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			20,004	16,227	86,424	661	
ГПД	Каша молочная ячневая с масл.сл.	200/10	8,40	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			19,36	19,27	118,36	723,2	
Итого за день			39,364	35,497	204,784	1384,2	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,468	28,5	187	202/2011
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			16,24	9,938	99,26	563	
	Ленивые голубцы	150	9	16,17	12,42	235,42	291/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			12,28	16,61	36,18	350,42	
Итого за день			28,52	26,548	135,44	913,42	

Завхоз: Насырева Г.И.НасыреваПовар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7-11 лет

Дата: 15 мая 2021 год



Директор школы Ф.Ф.Сашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	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			17,872	20,364	68,03	433	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			17,872	20,364	68,03	433	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0,00	0	0	0	
	Сосиски отварные	50	7,4	9,45	0,8	108	243/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			15,592	18,674	53,27	362	
Итого за день			15,592	18,674	53,27	362	

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 17 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ репеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116	234/2015
	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			14,094	10,114	70,32	481	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			19,26	10,81	148,36	640	
Итого за день			33,354	20,924	218,68	1121	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ репеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,08	8,24	92,36	369	
	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116	234/2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	4,468	28,5	187	202/2011
	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 обед			12,16	5,578	78,26	427	
Итого за день			25,24	13,818	170,62	796	

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 18 мая 2021 год



Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	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			19,78	18,878	89,61	612	
ГПД	Каша молочная геркулес с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			18,69	12,8	131,83	589	
Итого за день			38,47	31,678	221,44	1201	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная манная с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			18,16	12,8	122,36	549	
	Сосиски отварные	50	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,66	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			17,872	20,364	68,03	433	
Итого за день			36,032	33,164	190,39	982	

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: 21 мая 2021 год



"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364,00	291/2015
	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			18,72	15,55	68,92		
ГПД	Каша молочная пшеничн с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			19,08	12,81	151,56	670	
Итого за день			37,8	28,36	220,48	670	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшено с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,08	8,24	92,36	369	
	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Каша гречневая рассыпчатая	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			3,81	0,44	33,23	155	
Итого за день			16,89	8,68	125,59	524	

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: 22 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Мясо тушеное	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	256/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	22,00	172,00	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			17,8	20,152	65,764	570	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			17,8	20,152	65,764	570	

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	
	Суп горохом и картофельный	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	119/2011
	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 обед			18,26	13,61	71,06	485,9	
Итого за день			18,26	13,61	71,06	485,9	

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: 19 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Овощи соевые	60	0,48	0,06	1,02	8	70/2015
	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
	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			22,68	20,608	91,762	631	
ГПД	Каша молочная пшено с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
Итого за ГПД			30	2,28	0,24	14,76	71
Итого за день			21,76	15,47	151,56	704	
			44,44	36,078	243,322	1335	

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.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			15,76	10,9	92,36	403	
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2011
	Птица отварная	75	23,50	20,3	0,4	278,4	/2011
	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 обед			30,56	21,41	50,16	518,4	
Итого за день			46,32	32,31	142,52	921,4	

Завхоз: Насыриева Г.И.Насыриева

Повар: 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: 20 мая 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116	234/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	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			17,322	14,104	82,07		
ГПД	Каша молочная ячневая с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			21,94	13,47	148,36	674	
Итого за день			39,262	27,574	230,43	674	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные издел отварные	150	5,10	4,468	28,5	187	202/2011
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			9,78	6,608	73,26	404	
	Суп горохом и картофельный	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	119/2011
	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 обед			7,06	1,11	49,76	240	
Итого за день			16,84	7,718	123,02	644	

Завхоз: Г.И.Насырева

Повар: Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 24 мая 2021 год

"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Рагу из птицы	50/150	12,3	17,66	29,85	313	289/2015
	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			16,51	18,5	70,43	515	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155	379/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			21,76	15,47	151,56	704	
Итого за день			38,27	33,97	221,99	1219	

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.	150/10	10,80	8	77,6	298	769/2004
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			18,16	12,8	122,36	549	
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314	2004
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	26/2015
	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			3,81	0,44	33,23	155	
Итого за день			21,97	13,24	155,59	704	

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: 25 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	26/2015
	Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	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			22,04	20,39	98,26	686	
ГПД	Каша перловая	150	3,60	5,3	25,7	165	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	382/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			14,74	10,77	96,46	541	
Итого за день			36,78	31,16	194,72	1227	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			12,46	9,268	73,26	438	
	Рассольник ленинградский	250/10	6,2	8,9	16,3	173,4	2011
	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 обед			13,26	10,01	66,06	413,4	
Итого за день			25,72	19,278	139,32	851,4	

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: 26 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,02	8	70/2015
	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,18	196	256/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	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			25,102	21,624	95,31	661	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			25,102	21,624	95,31	661	

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.	150/10	10,8	8	77,6	298	769/2004
	Сыр порциями	10	2,68	2,66	0	34	007/2014
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			18,16	12,8	122,36	549	
	Мясо тушеное	50/50	10,5	11,03	3,18	196	256/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015
	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 обед			24,222	21,164	86,94	606	
Итого за день			42,382	33,964	209,3	1155	

Завхоз: Насырева Г.И.Насырева

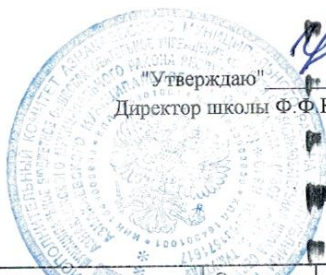
Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 27 мая 2021 год



"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Котлеты рублен.из бройл-цыпл	80	10,24	5,37	19,36	159	295/2015
	Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	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			22,62	13,348	108,17	663	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			22,62	13,348	108,17	663	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная рисовая с масл.сл.	200/10	10,8	8	77,6	298	302/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,08	8,24	92,36	369	
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314	2004
	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 обед			30,26	6,54	100,56	554	
Итого за день			43,34	14,78	192,92	923	

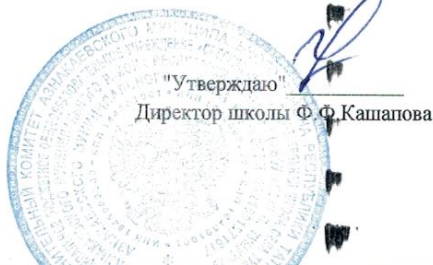
Завхоз: Насыриева Г.И.НасыриеваПовар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 28 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	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			18,95	19,876	74,212	538	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			18,95	19,876	74,212	538	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изд отвар с маслом	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			7,38	4,708	43,26	258	
	Птица отварная	75	23,5	20,3	0,4	278,4	/2011
	Пюре картофельное	150	3,09	8,28	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			30,4	29,02	55,63	605,4	
Итого за день			37,78	33,728	98,89	863,4	

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: 29 мая 2021 год



"Утверждаю"
Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Плов из птицы	50/150	14,51	14,71	28,34	364	291/2015
	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			18,72	15,55	68,92	566	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			18,72	15,55	68,92	566	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0	0	0	0	
	Птица отварная	75	23,5	20,3	0,4	278,4	/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	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			33,972	29,764	67,63	603,4	
Итого за день			33,972	29,764	67,63	603,4	

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: 31 мая 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015
	Каша гречневая рассыпчатая	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			22,522	20,62	86,212	536	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			22,522	20,62	86,212	536	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Итого за завтрак			0	0	0	0	
	Птица отварная	75	23,5	20,3	0,4	278,4	/2011
	Гороховое пюре	200	23,2	5,43	50,8	314	2004
	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 обед			53,76	26,84	100,96	832,4	
Итого за день			53,76	26,84	100,96	832,4	

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