

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню приготавливаемых блюд

"Утверждаю"
 Директор школы Ф.Ф.Кананова



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 1 февраля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Салат из белокочан.капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	45/2015	2,55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015	7,29
	Сосиски отварные	100	7,4	109	0,8	180	243/2015	31,42
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/20015	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			13,652	120,404	71,9	541		46,47
ГПД	Суп картофельный с горохом	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	119,2004	10,65
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389/2015г	3,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за ГПД			14,48	12,74	56,26	401,7		15,36
Итого за день			33,132	133,144	128,16	942,7		61,83

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молоч.пшенная с масл сли.	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004	9,58
	Суп картофельный с горохом	250/10	11,2	12,5	21,3	245,9	119,2004	10,65
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71		3,42
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			23,41	24,74	98,93	718,1		27,15

Повар :  Ф.А.Гарайшина

Завхоз:  Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню приготавливаемых блюд

"Утверждаю"
 Директор школы Ф.Ф. Каппалова



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 2 февраля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/20015	10,80
	Салат морковный с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	62/20015	5,76
	Каша рис отварной с масл.слив.	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015	7,50
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015	19,53
	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			17,774	20,83	89,795	666		48,91
ГПД	Суп картофельный с макар.изде	250/10	6,4	7,4	20,6	174,9	741/2004	11,37
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/20015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за ГПД			9,21	7,64	44,83	285,9		14,97
Итого за день			26,984	28,47	134,625	951,9		63,88

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша рис отварной с масл.слив.	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015	7,50
	Суп картофельный с макар.изде	250/10	6,4	7,4	20,6	174,9	741/2004	11,37
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015	1,89
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71		3,42
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			14,044	13,274	83,43	539,9		25,79

Повар: Ф.А.Гарайшина

Завхоз: Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню приготавливаемых блюд

"Утверждено"
 Директор школы Ф.Ф.Кашапова



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 3 февраля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Салат из белокочан.капусты	60	0,78	1,94	3,87	36,00	45/2015	2,55
	Картофельное пюре	150	3,09	8,28	22,00	172,00	312/2015	12,17
	Мясо тушеное	50/50	10,50	11,03	3,18	196,00	256/2015	39,94
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	376/20015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71,00		1,71
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00		1,61
Итого за завтрак			18,18	21,69	62,28	559,00		59,87
ГПД	Каша молочная манная с масл	150/5	8,40	11,80	44,40	317,20	770/2004	11,40
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	376/20015	1,89
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71,00		1,71
Итого за ГПД			11,21	12,04	68,63	428,20		15,00
Итого за день			29,39	33,73	130,91	987,20		74,87

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочная манная с масл	150/5	8,40	11,80	44,40	317,20	770/2004	11,40
	Суп картофельный с крупой рис	250/10	7,60	9,40	21,30	203,70	138/2004	9,47
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	376/2015	1,89
	Пряники	40	2,40	1,90	30,00	146,00	774/2004	1,82
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71,00		3,42
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00		1,61
Итого за завтрак			22,21	23,54	128,93	821,90		29,61

Повар :  Ф.А.Гарайшина

Завхоз:  Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню приготавливаемых блюд

"Утверждаю"
 Директор школы Ф.Ф.Кашапова



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 4 февраля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	11,58	56,00	52/2015	1,74
	Макаронные издел.отварн.с мас	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	203/2015	6,41
	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116,00	234/2015	29,54
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/2015	2,50
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71,00		1,71
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00		1,61
Итого за завтрак			19,29	15,47	100,53	629,00		43,51
ГПД	Рассольник Ленинградский	250/10	6,20	8,90	16,30	173,40	2	10,00
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	96/2015	1,89
	Пряники	40	2,40	1,90	30,00	146,00	774/2004	1,82
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71,00		1,71
Итого за ГПД			11,41	11,04	70,53	430,40		15,42
Итого за день			30,70	26,51	171,06	1059,40		58,93

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Рассольник Ленинградский	250/10	6,20	8,90	16,30	173,40	2	10,00
	Макаронные издел.отварн.с мас	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	203/2015	6,41
	Котлеты рыбные	60	6,45	4,24	7,49	116,00	3234/2004	16,53
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	376/2015	1,89
	Пряники	40	2,40	1,90	30,00	146,00	774/2004	1,82
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71,00		3,42
	Хлеб сельский	20	1,00	0,20	9,00	44,00		1,61
Итого за завтрак			23,96	19,95	115,52	777,40		41,68

Повар : *Ф.А.Гарайшина*

Завхоз: *Г.И.Насыриева*

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню предоставляемых блюд

"Утверждаю"
 Директор школы Ф.Ф.Канапова



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 5 февраля 2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Салат из белокочан. капусты	60	0,78	1,94	3,87	36	45/2015	2,55
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015	7,29
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,65	10,756	11,632	164	290/2015	38,99
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378/2015	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			23,892	23,51	89,162	566		54,04
ГПД	Каша молочн. геркулес с масл	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	182/2015	9,58
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389/2015	2,00
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71		1,71
Итого за ГПД			11,68	12,04	79,36	473		13,29
Итого за день			35,572	35,55	168,522	1039		67,33

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Каша молочн. геркулес с масл	200/10	8,4	11,8	44,4	317,2	182/2015	9,58
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,662	9,024	34	170	171/2015	7,29
	Птица запеченная	75	17,65	14,58	4,7	221	293/2011	18,63
	Сок	200	1	0	20,2	84,8	389/2015	2,00
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71		3,42
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			36,992	35,844	127,06	908		42,53

Повар:  Ф.А.Гарайшина

Завхоз:  Г.И.Насыриева

МБОУ «СОШ с. Тумутук» Азнакаевского м.р. РТ
 Меню приготавливаемых блюд

"Утверждаю"
 Директор школы **Ф.Ф.Каппанова**



Возрастная категория: 7 - 11 лет

Дата: 6 февраля 2021года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
Завтрак	Салат с овощной с яблоками	60	3,50	6011,00	9,90	124,00	56/2015	5,46
	Макаронные издел.отварн.с мас	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	203/2015	6,41
	Фрикадельки в соусе	50/50	8,33	7,743	3,194	175	280/2015	27,56
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	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			23,99	6024,32	91,354	641		44,64
ГПД								
Итого за ГПД			0	0	0	0		0,00
Итого за день			23,99	6024,32	91,354	641		44,64

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Макаронные издел.отварн.с мас	150/5	5,10	4,47	28,50	187,00	203/2015	6,41
	Котлеты говяжье	60	8,32	7,743	3,194	175	205/2003	23,51
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5	388	15,00
	Хлеб 1 сорт	60	2,28	0,24	14,76	71		3,42
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44		1,61
Итого за завтрак			17,4	12,951	84,254	609,5		49,95

Повар : *Ф.А.Гарайшина* Ф.А.Гарайшина

Завхоз: *Г.И.Насыриева* Г.И.Насыриева