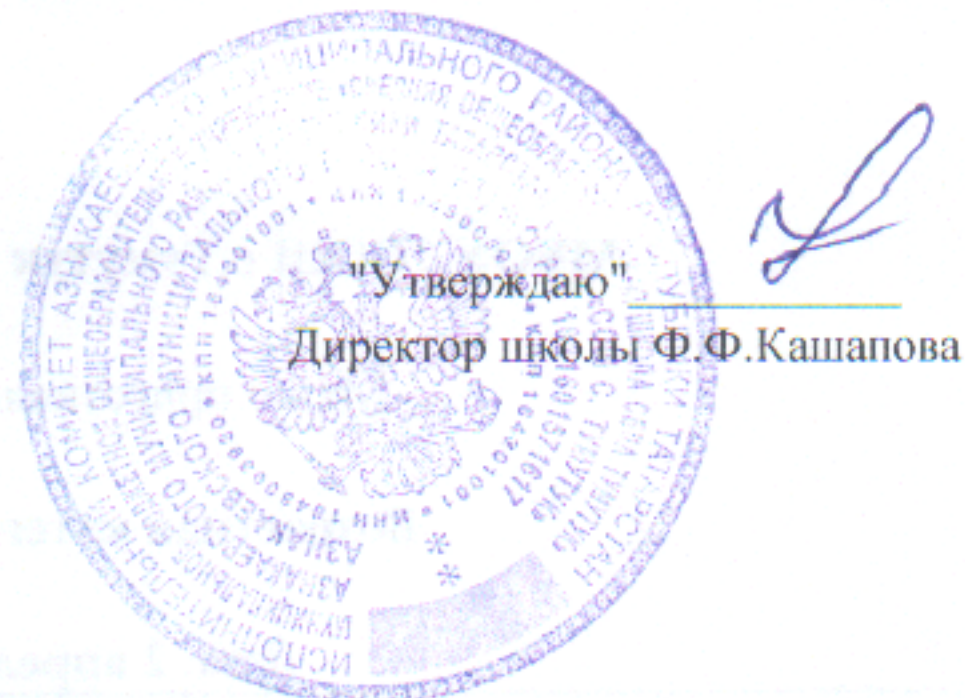


МБОУ "СОШ с.Тумутук" Азнакевского м.р. РТ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 1 апрель 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Салат из моркови с сахаром	60	0,516	2,132	4,45	50	62/2015
	Каша вязкая (гречневая)	150	6,662	9,024	34	170	303/2015
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за завтрак			11,978	12,946	78,11	416	
ГПД	Каша молочная манная с масл.сл.	150/5	6,11	10,72	32,38	251	181/2015
	Сыр порциями	10	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 ГПД			13,24	16,91	62,16	454,66	
Итого за день			25,218	29,856	140,27	870,66	

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	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			8,6	11,01	62,16	383	
Обед	Суп картофельный с крупой гречка	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			23,29	24	122,24	804,9	

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: 2 апрель 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
	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			13,015	9,231	89,84	483	
ГПД	Каша молочная пшеничная 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	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,56	16,86	56,61	433,66	
Итого за день			26,575	26,091	146,45	916,66	

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.	150/5	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 картофельный с крупой горох	250/10	14,9	12,1	15,2	230,2	2011/119
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	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			23,35	18,44	48,43	456,86	
Итого за день			32,27	29,4	105,04	818,86	

Завхоз: Г.И.Насыриева

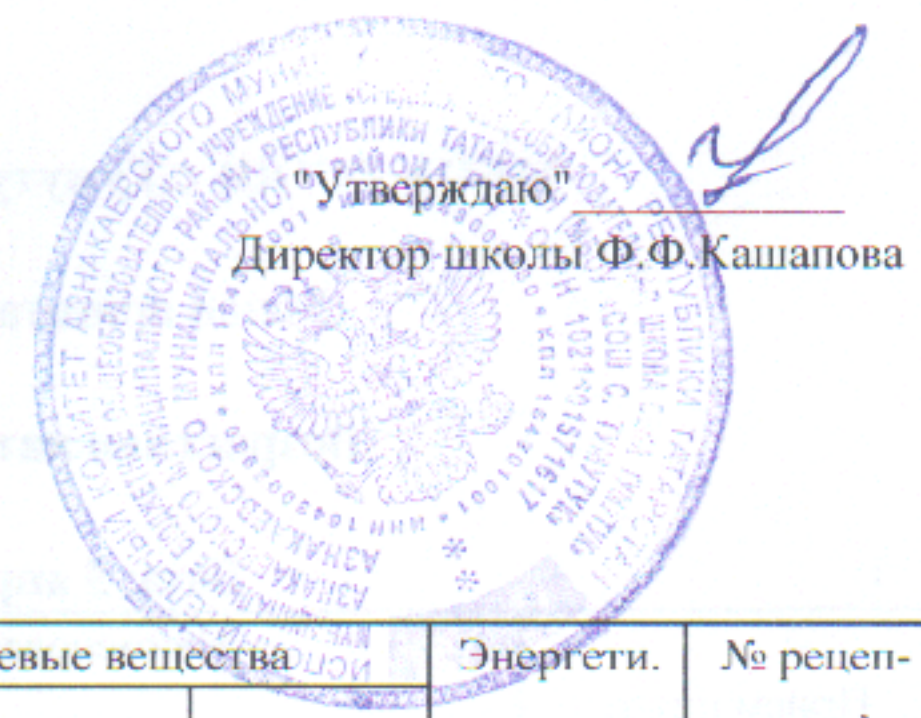
Повар: Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 3 апрель 2021 год



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	7,35	47	338/2015
	Сосиски отварные	100	7,4	10,9	0,8	108	243/2015
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2015
	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			15,444	17,174	70,98	520	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			15,444	17,174	70,98	520	

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	
	Макаронные изделия отварные с масл	150/5	5,1	4,468	28,5	187	203/2015
	Сосиски отварные	50	7,4	9,45	0,8	108	2004/413
	Кисель	200	1	0,05	27,5	110	
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,66	
	Печенье	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			23,82	22,208	110,56	737,66	
Итого за день			23,82	22,208	110,56	737,66	

Завхоз: Насыриева Г.И.Насыриева

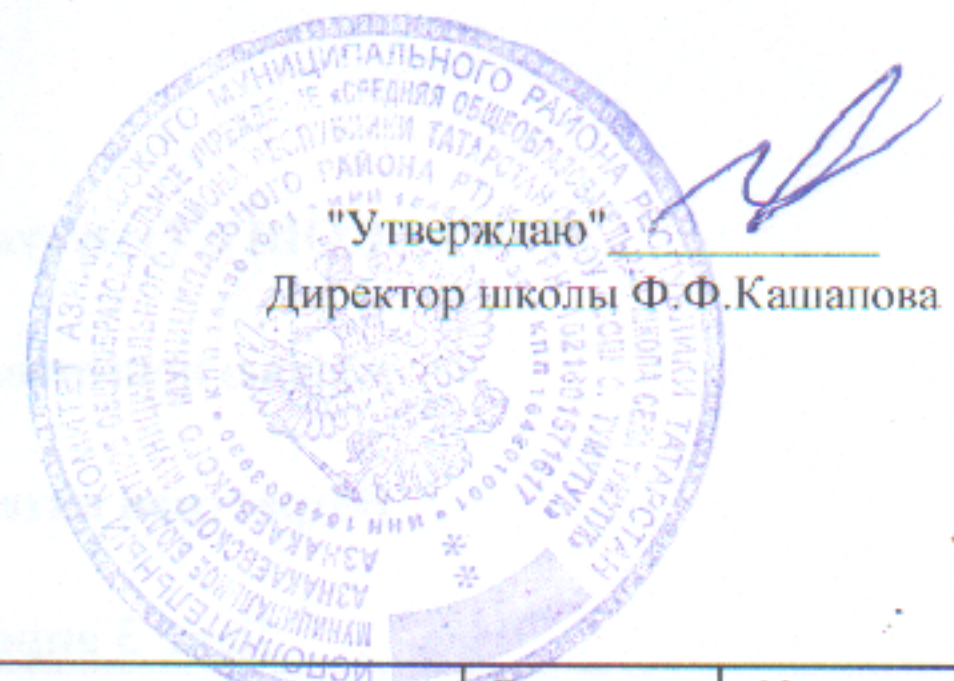
Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 5 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
	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 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	
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			15,64	18,81	92,16	600,66	
Итого за день			37,942	41,277	184,074	1260,36	

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	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			25,69	25,9	152,24	950,9	

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

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

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашанова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 6 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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 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	
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			14,95	19,02	64,05	488,66	
Итого за день			33,679	37,835	142,915	1085,66	

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
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			12,71	15,02	94,05	563	
Обед	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2011
	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			14,424	9,924	68,38	493	
Итого за день			27,134	24,944	162,43	1056	

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: 7 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
	Котлеты "пожарские" п/ф	95	9,056	9,323	10,128	149	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,09	8,282	22	172	312/2015
	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			22,126	25,575	99,228	703,7	
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
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			13,29	13,99	104,18	595,2	
Итого за день			35,416	39,565	203,408	1298,9	

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	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Печенье	40	2,4	1,9	30	146	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,29	13,99	104,18	595,2	
Обед	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 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			15,636	18,095	70,908	497	
Итого за день			28,926	32,085	175,088	1092,2	

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: 8 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
	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
	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			19,96	16,878	86,41	582	
ГПД	Каша молочная ячневая 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
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за ГПД			10,89	12,09	74,18	449,2	
Итого за день			30,85	28,968	160,59	1031,2	

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.	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	774/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,29	13,99	104,18	595,2	
Обед	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 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			15,99	15,858	68,08	471	
Итого за день			29,28	29,848	172,26	1066,2	

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: 9 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 пшеничная с масл.сл.	150/10	8,4	11,8	44,4	317,2	311/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	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			13,61	13,94	98,63	574,6	
Итого за день			33,759	34,223	184,672	1159,6	

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
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	769/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			13,61	13,94	98,63	574,6	
Обед	Борщ из свежей капусты	250/10	6	8,7	14,5	164,2	2004/110
	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			23,42	23,08	146,36	893,8	

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: 10 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	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			13,704	12,627	59,285	414	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			13,704	12,627	59,285	414	

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	
	Каша рассыпчатая гречневая с масл	150/5	6,662	9,024	34	170	2004/770
	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			20,272	20,814	98,03	579	
Итого за день			20,272	20,814	98,03	579	

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