

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

"Утверждаю"

Директор школы Ф.Ф.Кашапова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 23 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
	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			17,22	15,285	73,3	507	
ГПД	Каша молочная ячневая 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
	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			17,93	19,89	104,18	667,26	
Итого за день			35,15	35,175	177,48	1174,26	

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
	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			11,38	12,34	87,96	520,7	
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			25,804	22,264	156,34	1013,7	

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: 24 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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	0,53	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			16,31	15,808	62,53	450	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			16,31	15,808	62,53	450	

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	
	Пельмени мясные отварные	180/5	10,34	12,175	20,34	237	392/2015
	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			13,83	12,665	59,12	413	
Итого за день			13,83	12,665	59,12	413	

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: 26 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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			18,802	17,207	70,424	500	
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
	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			32,092	31,197	174,604	1095,6	

Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная ячневая 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
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			11,38	12,34	87,96	520,7	
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			29,77	24,93	141,94	926,9	

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: 27 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
	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	0,53	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			16,811	21,698	76,938	532	
ГПД	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
	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			17,93	19,89	104,18	667,26	
Итого за день			34,741	41,588	181,118	1199,26	

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	0,21	0,05	15,02	61	685/2004
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
Итого за завтрак			10,89	12,09	74,18	449,2	
Обед	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Каша рассыпчатая гречневая с масл	150/5	6,662	9,024	34	170	2004/770
	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			17,252	13,514	72,78	453	
Итого за день			28,142	25,604	146,96	902,2	

Завхоз: Насыриева Г.И.Насыриева

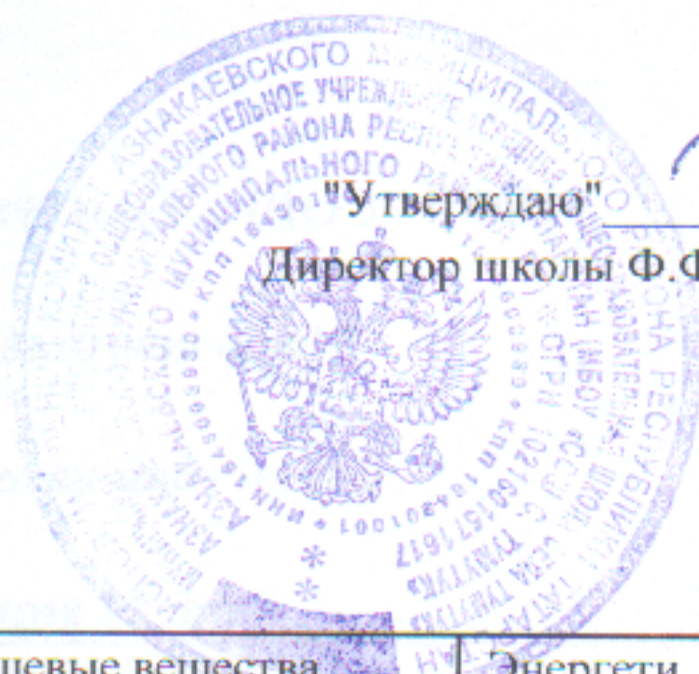
Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина

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

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 7 -11 лет

Дата: 28 апрель 2021 год



Директор школы Ф.Ф.Кашапова

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
	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			17,22	15,285	73,3	507	
ГПД	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
	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			15,64	18,81	92,16	601,06	
Итого за день			32,86	34,095	165,46	1108,06	

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
	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	
	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			18,29	20,4	117,24	732,4	

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: 29 апрель 2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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			19,36	18,77	79,61	553	
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	
	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			17,35	20,92	94,05	635,06	
Итого за день			36,71	39,69	173,66	1188,06	

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
	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	
	Птица запеченная	75	7,1	4	0	107	450/1996
	Рис отварной	150	3,834	5,434	29,6	210	304/2011
	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	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			14,914	10,174	82,16	564,5	
Итого за день			25,224	23,294	146,21	981,5	

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: 30 апрель 2021 год



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
	Котлеты	80	9,66	12,412	9,45	182	268/2015
	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			19,425	20,973	82,76	580	
ГПД							
Итого за ГПД			0	0	0	0	
Итого за день			19,425	20,973	82,76	580	

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
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40	376/2015
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131	412/2015
	Хлеб 1 сорт	30	2,28	0,24	14,76	71	
	Хлеб сельский	20	1	0,2	9	44	
Итого за обед			20,19	16,718	86,08	581	
Итого за день			20,19	16,718	86,08	581	

Завхоз: Насыриева Г.И.Насыриева

Повар: Гарайшина Ф.А.Гарайшина