

Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ БМР РТ"

Отд./корп

День

19.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		чай с сахаром,с яблоком						
	выпечка		вафли	200		45	0	0	11
Обед 1	фрукты		яблоки	30	8,30	49	3	4	9
	гарнир		птица запеченная	100		47	0	0	10
				90		202	11	16	0
	гор.блюдо		макаронные изделия отварные с маслом сливочным						
	хлеб		пшеничный	153		186	5	3	32
	хлеб		ржаной	20		47	2	0	10
	гор.напиток		чай с сахаром,с яблоком	20		40	1	0	8
завтрак 2				200	55,55	45	0	0	11
	гор.блюдо		макаронные изделия отварные с маслом растительным						
	гор.напиток		чай с повидлом	153		183	6	4	32
	хлеб		ржаной	200		19	0	0	4
обед 2				30	10,00	59	2	0	12
	гор.блюдо		суп картофельный с вермишелью с мясом птицы на курином бульоне						
	гор.напиток		кисель	265		158	6	6	18
	хлеб		ржаной	200		124	1	0	30
				30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором: /И.Г.Ахметшин/



Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ БМР РТ"

Отд./корп

День

20.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		чай с сахаром с лимоном	200		40	0	0	10
	выпечка		булочка	50	8,30	159	4	6	22
Обед 1	закуска		бутерброд с сыром с маслом сливочным	50		155	6	8	15
	гарнир		котлеты из мяса кур	90		180	10	9	20
	гор.блюдо		каша дружба молочная с маслом сливочным	153		165	5	5	25
	хлеб		пшеничный	30		71	2	0	15
	хлеб		ржаной	20		40	1	0	8
	гор.напиток		чай с мармеладом	200	55,55	48	0	0	12
	гор.блюдо		каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	153		198	6	7	28
завтрак 2	гор.напиток		компот из изюма	200		122	0	0	29
	хлеб		ржаной	30	10,00	50	2	0	12
обед 2	гор.блюдо		щи из свежей капусты на курином бульоне с картофелем с мясом и сметаной	275		128	6	7	8
	гор.напиток		напиток из замороженных фруктов	200		75	0	0	8
	хлеб		ржаной	30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором: И.Г.Ахметшин/



Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ БМР РТ"

Отд./корп

День

21.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		чай с сахаром						
	выпечка		печенье	200		40	0	0	10
Обед 1	салат		из отварной свеклы	30	8,30	125	2	3	22
	гарнир		котлеты из мяса кур	60		56	0	4	5
	гор.блюдо		пюре картофельное с маслом сливочным	90		198	12	8	19
	хлеб		пшеничный	155		170	3	8	22
	хлеб		ржаной	35		82	3	0	17
	гор.напиток		чай с сахаром	25		50	2	0	10
завтрак 2				200	55,55	40	0	0	10
	гор.блюдо		каша рисовая молочная с маслом сливочным						
	гор.напиток		чай с сахаром	153		191	4	5	32
	хлеб		ржаной	200		40	0	0	10
обед 2				30	10,00	59	2	0	12
	гор.блюдо		рассольник Ленинградский с мясом птицы, со сметаной						
	гор.напиток		напиток из шиповника	275		163	6	9	12
	хлеб		ржаной	200		68	1	0	16
				30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором:

И.Г. Ахметшин/



Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ БМР РТ"

Отд./корп

День

22.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		напиток из изюма						
	выпечка		печенье	200		82	0	0	10
Обед 1	фрукты		яблоко	30	8,30	125	2	3	22
				100		47	0	0	10
	гарнир		тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	100		134	7	12	9
	гор.блюдо		макаронные изделия отварные с маслом сливочным	153		176	5	3	32
	хлеб		пшеничный	20		47	2	0	10
	хлеб								
	гор.напиток		напиток из свежих фруктов	200	55,55	88	0	0	21
завтрак 2	гор.блюдо		каша пшенная молочная с маслом сливочным	153		146	4	3	24
	гор.напиток		чай с сахаром с лимоном	200		41	0	0	10
	хлеб		ржаной	30	10,00	59	2	0	12
обед 2	гор.блюдо		суп картофельный с мясными тефтелями и овощами	250		161	9	5	19
	гор.напиток		чай с сахаром с лимоном	200		41	0	0	10
	хлеб		ржаной	30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором:

И.Г. Ахметшин/



Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ"

Отд./корп

День

23.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		чай с сахаром с яблоками	180/10/10		45	0	0	11
	хлеб		батон с маслом сливочным	40	8,30	145	2	8	16
Обед 1	гарнир		фрикадельки в сметанно-томатном соусе	55/50		180	9	11	11
	гор.блюдо		каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5		277	8	9	39
	хлеб		пшеничный	25		59	2	0	12
	хлеб		ржаной	20		40	1	0	8
	салат		из свежей капусты с кукурузой	60		40	1	2	4
	гор.напиток		чай с сахаром с яблоками	180/10/10	55,55	45	0	0	11
	завтрак 2		каша ячневая вязкая с маслом сливочным	150/3		185	5	5	30
обед 2	гор.напиток		кисель	200		124	0	0	30
	хлеб		ржаной	30	10,00	59	2	0	12
	гор.блюдо		суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15		155	6	8	12
	гор.напиток		напиток из апельсинов	200		139	0	0	34
	хлеб		ржаной	30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором:

/Ахметшин И.Г./



Школа

МБОУ "Адав-Тулумбаевская СОШ"

Отд./корп

День

24.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1	гор.напиток		печенье						
	выпечка		компот из сухофруктов	30		125	2	3	22
Обед 1	гарнир		яблоко	200	8,30	93	0	0	12
				100		47	0	0	10
	гор.блюдо		пельмени мясные отварные с маслом сливочным	175		346	15	18	41
	хлеб		пшеничный	25		59	2	0	12
	хлеб		ржаной	20		40	1	0	8
	гор.напиток		чай с мармеладом	200	55,55	48	0	0	12
завтрак 2	гор.блюдо		каша полбяная молочная с маслом сливочным	150/3		205	6	5	33
	гор.напиток		чай с сахаром	200		40	0	0	10
	хлеб		ржаной	30	10,00	59	2	0	12
обед 2	гор.блюдо		суп картофельный с мясными фрикадельками	250/15		143	5	5	17
	гор.напиток		напиток из апельсинов	200		101	0	0	14
	хлеб		ржаной	30	20,00	59	2	0	12

Согласовано директором:

/И.Г.Ахметшин/

