

МОБУ СОШ с.Тан



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ишметов Р.Р



УТВЕРЖДАЮ

Технолог
ПО "Языково"

Сайтгалева И.Л.

Ежедневное меню
Понедельник

Неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак : 1- 4 КЛАССЫ, МНОГОДЕТНЫЕ, ОВЗ					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,76	13,25	49,45	365,16
ИНСТАНТНЫЙ НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КИСЕЛЬ)"ВИТОШКА"	200	0	0	23,5	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,45	0,5	22,44	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого по: Завтрак	55 руб.	14,81	21,1	87,78	701,76
Обед: ОВЗ					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	20	0,46	1,03	2,3	20,7
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8
БЕФСТРОГАНОВ	30/30	9,65	13,45	3,71	174,66
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	3,76	4,07	26,83	159,95
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	29,62	136,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	4,56	0,48	29,52	141
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого по: Обед	45 руб.	19,9	24,62	121,68	815,71
Всего за день:		34,71	45,72	209,46	1517,47
Стоимость питания за день	100 руб.				

Завтрак: Родительские взносы 5-11 кл.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	11,76	13,25	49,45	365,16
ИНСТАНТНЫЙ НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КИСЕЛЬ)"ВИТОШКА"	200	0	0	23,5	95
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	50	2,45	0,5	22,44	105
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Итого по: Завтрак	40 руб.	14,21	20,5	73,08	631,26

МОБУ СОШ с.Тан



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ишметов Р.Р.



УТВЕРЖДАЮ

Технолог

ПО "Языково"

Сайтгалеева И.Л.

Ежедневное меню
Вторник

Неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак : 1- 4 КЛАССЫ, МНОГОДЕТНЫЕ, ОВЗ				
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	80	13,53	13,3	228,11
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	130/4	4,13	3,97	126,54
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0	0	39,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	30	2,28	0,24	70,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	3,2	3,2	62
Итого по: Завтрак	45 руб.	23,14	20,71	527,05
Обед: ОВЗ				
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	1,01	3,07	49,38
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,41	4,63	142,71
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	11,73	1,86	63,92
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,11	148,04
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	45	3,4	0,4	105,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,47	0,3	63
Итого по: Обед	55 руб.	27,62	15,45	710,65
Всего за день:		50,76	36,16	1237,7
Стоимость питания за день				

Завтрак: Родительские взносы 5-11 кл.

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	13,53	13,3	13,58
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	4,13	3,97	18,61
ЧАЙ С САХАРОМ	0	0	9,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	2,28	0,24	14,76
Итого по: Завтрак	19,94	17,51	56,93

МОБУ СОШ с.Тан



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ишметов Р.Р.



УТВЕРЖДАЮ

Технолог
ПО "Языково"

Сайтгалеева И.Л.

Ежедневное меню

~~Четверг~~ *Среда*

Неделя 1

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак : 1- 4 КЛАССЫ, МНОГОДЕТНЫЕ, ОВЗ					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРА	60	9,6	10,34	6,27	156,22
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,55	2,21	3,41	36,13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	45	3,42	0,36	22,14	105,75
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,06	5,8	0,1	52,9
СОК 0,2	200	1	0,2	20,2	92
Итого по: Завтрак	55 руб.	19,34	24,02	87,58	653,65
Обед: ОВЗ					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	5,05	4,94	68,51
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,38	5,14	17,62	127,21
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ	50	10,69	8,02	9,96	155,23
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,11	22,1	148,04
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,3	0,08	32,71	137,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	20	1,52	0,16	9,84	47
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,23	0,25	11,2	52,5
Итого по: Обед	45 руб.	19,19	23,81	108,37	736,29
Всего за день:		38,53	47,83	195,95	1389,94
Стоимость питания за день	100 руб.				

Завтрак: Родительские взносы 5-11 кл.					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЯТ-БРОЙЛЕРА	60	9,6	10,34	6,27	156,22
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,55	2,21	3,41	36,13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	9,7	39
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	45	3,42	0,36	22,14	105,75
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0,06	5,8	0,1	52,9
Итого по: Завтрак	40 руб.	19,34	23,82	67,38	561,65

МОБУ СОШ с.Тан



Саитгалева И.Л.

Ежедневное меню
Четверг

Неделя 2

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак : 1- 4 КЛАССЫ, МНОГОДЕТНЫЕ, ОВЗ					
ФИЛЕ ГРУДКИ, ПРИПУЩЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/60	16,98	19,76	6,45	270,68
КАША ПОЛТАВСКАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,79	4,28	34,02	197,55
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,07		10,05	39,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	4,56	0,48	29,52	141
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,95	3,99	0	52,5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ДЛЯ ЛЕТСКОГО ПИТАНИЯ	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого по: Завтрак	55 руб.	34,48	31,71	84,54	763,7
Обед: ОВЗ					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	80	1,22	0,08	7,18	34,27
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,84	3,26	11,84	84,4
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	10,59	10,99	15,67	203,76
ИНСТАНТНЫЙ НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КИСЕЛЬ)"ВИТОШКА"	200	0	0	23,5	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	45	3,42	0,36	22,14	105,75
ХЛЕБ РЖАНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	30	1,47	0,3	13,44	63
Итого по: Обед	45 руб.	18,54	14,99	93,77	586,18
Всего за день:		53,02	46,7	178,31	1349,88
Стоимость питания за день	100 руб.				

Завтрак: Родительские взносы 5-11 кл.					
ФИЛЕ ГРУДКИ, ПРИПУЩЕННОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60/60	16,98	19,76	6,45	270,68
КАША ПОЛТАВСКАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,79	4,28	34,02	197,55
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,07		10,05	39,97
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	60	4,56	0,48	29,52	141
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,95	3,99	0	52,5
Итого по: Завтрак	40 руб.	31,28	28,51	80,04	701,7