

«Утверждаю»
Директор школы Гузайеров А.Х.

МЕНЮ МБОУ СОШ им.Т.Назмиевас.Ябалаково на 20.05.2016
для обучающихся начальных классов

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,680	36,600	0,220	0,030
330	Каши гречневая рассыпчатая	170	9,870	8,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тфтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		680	24,089	26,569	106,405	765,276	0,447	18,450	84,210	3,422	44,467	307,503	175,240	8,091

МЕНЮ для детей из ММС

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	80	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,680	36,600	0,220	0,030
330	Каши гречневая рассыпчатая	170	9,870	8,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тфтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		680	24,089	26,569	106,405	765,276	0,447	18,450	84,210	3,422	44,467	307,503	175,240	8,091

МЕНЮ для детей участников СВО(1-4 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каши гречневая 170	170	9,870	8,200	44,600	273,290	0,340		24,060	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тфтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
216	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,800	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	21,905	21,469	94,985	664,378	0,423	10,200	82,560	1,332	43,487	284,703	177,487	8,468
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,680	36,600	0,220	0,030
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,663	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,750	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	29,830	33,651	86,561	776,955	0,052	211,7	389,834	7,318	38,143	80,392	16,680	1,610
Итого за день			51,635	55,120	181,55	1441,373	0,475	221,9	472,394	8,650	81,630	365,095	194,367	10,078

МЕНЮ для детей участников СВО(5-11 классы)

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
271	Чай с сахаром 200г	200	0,080	0,020	10,010	40,510								
1	Хлеб ржаной,	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		650	22,800	20,787	101,713	689,117	0,440	10,000	28,110	1,083	38,710	34,010	182,183	6,627
обед														
24	Салат из свеклы с растительным	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,867	5,133	1,417	0,367	0,050
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,605	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	30,490	36,584	90,521	824,028	0,052	203,4	388,164	8,785	40,598	45,209	17,027	1,630
Итого за день			53,290	57,771	192,23	1513,145	0,492	213,4	416,294	9,878	79,308	79,219	199,210	10,257

МЕНЮ за счет родительского взноса

Рацион: Основное организованное меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
24	Салат из свеклы с растительным	100	1,650	8,333	9,900	118,933	0,000	0,000	0,000	3,867	5,133	1,417	0,367	0,050
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,098	22,411								
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб ржаной,	25	2,033	0,250	12,200	60,500	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный,	25	1,233	0,250	11,200	52,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,500	23,000	5,000	0,733
Итого за завтрак		650	24,049	28,716	101,808	780,994	0,410	0,000	23,110	4,560	28,843	24,427	173,650	6,477

МЕНЮ для детей с ОВЗ(начальные классы)

Рацион: Основное организованное меню с 7-11 лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 7-11 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
330	Каша гречневая 170	170	9,870	6,200	44,600	273,290	0,340		24,080	0,670	16,800	233,940	156,03	5,240
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530								
218	Соус томатный 40	40	0,500	2,270	3,320	35,290	0,010	0,200	53,500	0,020	1,960	4,300	1,240	0,060
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510					0,300			0,030
1	Хлеб пшеничный,	25	1,975	0,249	12,035	60,258	0,033	0,000	0,000	0,332	5,727	21,663	8,217	0,498
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500	0,010			0,110	2,700	13,600	3,000	0,440
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,600	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		610	21,805	21,468	94,985	664,378	0,423	10,200	82,560	1,332	43,487	284,703	177,487	8,488
обед														
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,900	0,000	8,250	1,650	2,200	3,880	36,600	0,220	0,030
56	Рассольник ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,605	0,012	1,707	195,854	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	25,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,060	8,190	17,270	4,450	0,290
282	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,680	0,280	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный,	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		760	29,630	33,651	96,561	776,995	0,062	211,7	389,834	7,318	38,143	80,392	16,880	1,610
Итого за день			51,635	55,120	181,55	1441,373	0,475	221,9	472,394	8,650	81,630	365,095	194,367	10,078

МЕНЮ для детей с ОВЗ (5-11 классы)

Рацион: Основное организованное
меню с 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 7

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Основное организованное меню с 12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак 1														
123	Каша гречневая рассыпчатая с	200	10,600	6,220	47,910	269,610	0,360	0,000	23,110	0,710	17,910	0,010	167,650	5,630
202	Тефтели из говядины с рисом	60	6,240	12,180	8,500	176,530								
264	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,487	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
271	Чай с сахаром 200	200	0,080	0,020	10,010	40,510								
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,600	0,033	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,533	0,033
3	Хлеб пшеничный	25	1,233	0,250	11,200	62,500	0,017	0,000	0,000	0,183	4,600	23,000	5,000	0,733
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	5,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за завтрак		650	22,800	20,787	101,713	599,117	0,440	10,000	28,110	1,093	38,710	34,010	182,183	6,627
обед														
24	Салат из свеклы с растительным	100	1,650	8,333	9,900	116,933	0,000	0,000	0,000	3,667	6,133	1,417	0,367	0,050
56	Рисо-овальный ленинградский 250	250	2,683	6,171	13,841	120,805	0,012	1,707	195,654	2,268	9,073	23,122	8,390	0,280
112	Запеканка с мясом 200	200	23,157	21,770	28,200	386,240	0,020	1,700	28,930	2,000	8,190	17,270	4,450	0,290
262	Напиток из плодов шиповника 200г	200	0,690	0,260	29,620	136,600	0,010	200,0	163,400	0,760	12,600	3,400	3,400	0,660
1	Хлеб пшеничный	20	1,620	0,200	9,760	48,400				0,030	0,600		0,420	0,030
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050	0,010				4,000			0,320
Итого за обед		800	30,460	36,984	90,521	824,028	0,052	203,4	366,184	6,785	40,596	45,209	17,027	1,630
Итого за день			53,260	57,771	192,23	1513,145	0,492	213,4	416,294	9,878	79,306	79,219	199,210	10,257

Повар: Фалахова Г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ с.Ябалаково

Меню д/г д.Груздевка МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково на

А.С.С. /
20.05

Дошкольная группа филиала МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково СОШ Старокиргизово			Неделя: 2			Возраст:		Основное организованное ме			
№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минер
			Б	Ж	У		В1	С	А, мкг	Е	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
завтрак											
208	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,400	8,800	35,100	250,000	0,130	0,400	0,000	0,000	96,900
258	Чай с сахаром	200	0,200	0,020	10,050	41,420		0,100	0,500		5,250
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	4,970	2,980	14,490	105,700	0,050			0,390	6,900
итого за завтрак 1		445	12,570	11,800	59,640	397,120	0,180	0,500	0,500	0,390	109,050
завтрак 2											
271	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,040	0,000	0,780	3,200		0,270			1,700
	Печенье	20	1,730	2,267	13,947	82,667	0,020		13,000		8,200
итого за завтрак 2		220	1,770	2,267	14,727	85,867	0,020	0,270	13,000	0,000	9,900
обед											
134	Салат "Мазайка"	50	2,030	6,170	4,780	82,960	0,030	4,300	200,58	2,260	4,620
187	Суп картофельный с клецками	180	1,920	3,070	9,800	73,620	0,010	1,080	147,24	1,040	7,520
179	Каша рисовая рассыпчатая	154	3,700	3,600	37,600	201,000	0,010	8,480	0,000	0,000	55,300
209	Котлеты из птицы (куриные) с овощным подливом	90	12,080	11,000	10,150	171,000	0,050	0,000	0,000	0,000	38,000
779	Чай с лимоном и сахаром	200	0,180	0,040	5,160	22,370		1,600		0,010	1,750
1	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	72,600				0,040	0,900
итого за обед		734	35,900	24,480	96,470	623,550	0,100	15,460	347,82	3,350	108,090
полдник											
242	Блины	76	5,600	10,500	24,600	217,000	0,070	0,280	0,000	0,000	67,690
204	Компот из смеси сухофруктов	200	0,540	0,100	29,170	117,650					0,600
итого за полдник		276	6,140	10,600	53,770	334,650	0,070	0,280	0,000	0,000	68,290
итого за день		1675	56,380	49,147	224,61	1441,187	0,370	16,510	361,32	3,740	295,330

Повар _____ /Гареева А.Ф./