

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Аминова Олеся Юрисовна



СОГЛАСОВАНО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



МЕНЮ  
на 10.06.2021 четверг  
7-11 лет

*Видученко Н.З.*

| Наименование                                              | Вес блюда<br>(гр) | Энерг<br>цен. | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------|-------|----------|
| Завтрак                                                   |                   |               |       |       |          |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                     | 40                | 144           | 6,23  | 2,04  | 24,00    |
| Кофейный напиток с молоком                                | 200               | 94            | 2,90  | 2,80  | 14,90    |
| Омлет натуральный с маслом                                | 150/5             | 311           | 16,00 | 23,00 | 3,00     |
| Фрукты свежие (шт)                                        | 160               | 179           | 0,14  | 3,20  | 30,40    |
| Стоимость питания (руб) 58                                | Пищевая ценность  |               | 728   | 25,28 | 31,04    |
| Обед                                                      |                   |               |       |       |          |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой)              | 180               | 94            | 1,53  | 4,32  | 11,07    |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                     | 50                | 180           | 7,79  | 2,55  | 30,00    |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                                    | 30                | 87            | 1,98  | 0,36  | 10,23    |
| Макаронные изделия отварные                               | 160               | 199           | 5,71  | 4,06  | 34,08    |
| Чай с сахаром                                             | 200               | 35            | 0,10  | 0,02  | 9,90     |
| Помидоры свежие                                           | 60                | 18            | 0,48  | 0,01  | 2,08     |
| капуста тушеная с мясом                                   | 90                | 156           | 9,95  | 10,26 | 5,94     |
| Стоимость питания (руб) 62,30                             | Пищевая ценность  |               | 769   | 27,53 | 21,58    |
| Итого за день - стоимость (руб) 120,00 - Пищевая ценность |                   | 1 497         | 52,81 | 52,62 | 175,60   |

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Аминова Олеся Юрисовна



СОГЛАСОВАНО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН  
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



*Заместитель, Н.З.*

**МЕНЮ**  
на 10.06.2021 четверг  
12-18 лет -

| Наименование                                 | Вес блюда<br>(гр) | Энерг<br>цен.    | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------------------------------------|-------------------|------------------|-------|-------|----------|
| Завтрак                                      |                   |                  |       |       |          |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)        | 65                | 234              | 10,13 | 3,32  | 39,00    |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200               | 94               | 2,90  | 2,80  | 14,90    |
| Омлет натуральный с маслом                   | 180               | 361              | 18,58 | 26,71 | 3,48     |
| Фрукты свежие (шт)                           | 160               | 179              | 0,14  | 3,20  | 30,40    |
| Стоимость питания (руб) 58                   | Пищевая ценность  |                  | 868   | 31,75 | 36,02    |
| Обед                                         |                   |                  |       |       |          |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой) | 250               | 130              | 2,13  | 6,00  | 15,38    |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)        | 50                | 190              | 7,79  | 2,55  | 30,00    |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                       | 30                | 87               | 1,98  | 0,36  | 10,23    |
| Макаронные изделия отварные                  | 180/5             | 230              | 6,60  | 4,70  | 39,40    |
| Чай с сахаром                                | 200               | 35               | 0,10  | 0,02  | 9,90     |
| Помидоры свежие                              | 75                | 23               | 0,60  | 0,01  | 2,60     |
| капуста тушеная с мясом                      | 90                | 156              | 9,95  | 10,26 | 5,94     |
| Стоимость питания (руб) 62,3                 | Пищевая ценность  |                  | 841   | 29,14 | 23,90    |
| Итого за день - стоимость (руб) 120,3        |                   | Пищевая ценность |       | 1 709 | 60,89    |
|                                              |                   |                  |       | 59,93 | 201,23   |

Утверждаю:

Халиков Ришат Афтахович ИП  
Руководитель

Согласовано:

МОБУ СОШ

Директор

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)

7-11 лет

Диета:

Все

| Наименование блюд и продуктов              | Брутто,г | Нетто,г | Выход,г  | Химический состав |        |          |          |       |
|--------------------------------------------|----------|---------|----------|-------------------|--------|----------|----------|-------|
|                                            |          |         |          | белки г           | жиры г | углеводы | Энергети | С мг  |
| Завтрак                                    |          |         |          |                   |        |          |          |       |
| 0002 Хлеб пшеничный (для детского питания) |          |         | Без диет |                   |        |          |          |       |
| Хлеб пшеничный                             | 40.0     | 40.0    | 40       | 6.23              | 2.04   | 24       | 144      | 0.08  |
| В/17 Кофейный напиток с молоком            |          |         | 200      | 2.9               | 2.8    | 14.9     | 94       | 0.52  |
| Кофейный напиток                           | 2.4      | 2.4     |          |                   |        |          |          |       |
| Сахар                                      | 10.0     | 10.0    |          |                   |        | 9.32     |          |       |
| Молоко                                     | 100.0    | 100.0   |          | 2.8               | 3.2    | 4.71     |          | 1.31  |
| Вода питьевая                              |          |         |          |                   |        |          |          |       |
| Н/5502 Омлет натуральный с маслом          |          |         | 150/5    | 16                | 23     | 3        | 311      | 0.56  |
| Яйцо                                       | 113.3    | 113.3   |          | 13.44             | 12.17  | 0.73     |          |       |
| Молоко                                     | 42.9     | 42.9    |          | 1.04              | 1.18   | 1.72     |          | 0.48  |
| Масло растительное                         | 4.7      | 4.7     |          | 0.05              | 5.39   | 0.07     |          |       |
| Масло сливочное                            | 5.0      | 5.0     |          | 0.09              | 8.97   | 0.11     |          |       |
| 1/1 Фрукты свежие (шт)                     |          |         | 160      | 0.14              | 3.2    | 30.4     | 179.2    | 16    |
| Бананы                                     | 160.0    | 160.0   |          | 3.84              | 0.26   | 53.76    |          | 25.6  |
| всего в Завтрак                            |          |         | 555      | 25.28             | 31.04  | 72.3     | 728.2    | 17.16 |
| Обед                                       |          |         |          |                   |        |          |          |       |
| Я/53 Рассольник ленинградский (с перловой) |          |         | Без диет |                   |        |          |          |       |
| Картофель                                  | 67.5     | 54.0    | 180      | 1.53              | 4.32   | 11.07    | 93.6     | 4.82  |
| Крупа перловая                             | 3.6      | 3.6     |          | 4.86              | 0.97   | 39.61    |          | 48.6  |
| Морковь                                    | 9.0      | 7.2     |          | 1.51              | 0.18   | 10.77    |          |       |
| Лук репчатый                               | 4.3      | 3.6     |          | 0.42              | 0.03   | 2.33     |          | 1.62  |
| Огурцы соленые                             | 12.0     | 10.8    |          | 0.23              |        | 1.47     |          | 1.62  |
| Масло растительное                         | 3.6      | 3.6     |          | 0.39              | 0.05   | 0.78     |          | 2.43  |
| Вода питьевая                              |          |         |          |                   | 16.18  |          |          |       |
| Сметана                                    | 7.2      | 7.2     |          | 0.18              | 1.3    | 0.21     |          | 0.02  |
| 0002 Хлеб пшеничный (для детского питания) |          |         | 50       | 7.79              | 2.55   | 30       | 180      | 0.1   |
| Хлеб пшеничный                             | 50.0     | 50.0    |          | 0.75              | 0.14   | 3.24     |          |       |
| 0001 Хлеб ржаной(пшеничный)                |          |         | 30       | 1.98              | 0.36   | 10.23    | 87       | 0     |
| Хлеб ржаной                                | 30.0     | 30.0    |          | 0.3               | 0.05   | 1.53     |          |       |
| Ш/0212 Макароны изделия отварные           |          |         | 160      | 5.71              | 4.06   | 34.08    | 198.92   | 0     |
| Макароны изделия                           | 54.5     | 54.5    |          | 6.1               | 0.65   | 40.83    |          |       |
| Масло сливочное                            | 4.3      | 4.3     |          | 0.04              | 4.35   | 0.05     |          |       |
| Н/266 Чай с сахаром                        |          |         | 200      | 0.1               | 0.02   | 9.9      | 35       | 0     |
| Чай высшего или 1-го сорта                 | 0.6      | 0.6     |          | 0.11              | 0.03   | 0.02     |          | 0.06  |
| Вода питьевая                              |          |         |          |                   |        |          |          |       |
| Сахар                                      | 15.0     | 15.0    |          |                   |        | 14.97    |          |       |
| Н/105 Помидоры свежие                      |          |         | 60       | 0.48              | 0.01   | 2.08     | 18       | 15    |
| Помидоры свежие                            | 63.0     | 60.0    |          | 0.66              | 0.12   | 2.28     |          | 15.0  |
| 54-10М капуста тушеная с мясом             |          |         | 90       | 9.95              | 10.26  | 5.94     | 156.15   | 13.01 |
| Лук репчатый                               | 6.0      | 4.8     |          | 0.03              |        | 0.2      |          | 0.22  |
| Морковь                                    | 3.0      | 2.4     |          | 0.01              |        | 0.08     |          | 0.05  |
| Сахар                                      | 1.8      | 1.8     |          |                   |        | 0.81     |          |       |
| Мука пшеничная                             | 0.7      | 0.7     |          | 0.03              |        | 0.22     |          |       |
| Говядина                                   | 54.3     | 48.0    |          | 3.85              | 2.16   |          |          |       |
| Томат-паста                                | 3.6      | 3.6     |          | 0.08              |        | 0.31     |          | 0.73  |
| Капуста белокочанная свежая                | 86.0     | 68.8    |          | 0.56              | 0.03   | 1.45     |          | 13.92 |
| Масло сливочное                            | 4.5      | 4.5     |          | 0.01              | 1.58   | 0.02     |          |       |
| Масло растительное                         | 0.2      | 0.2     |          |                   | 0.1    |          |          |       |
| Лавровый лист                              |          |         |          |                   |        |          |          |       |
| Соль йодированная                          | 0.4      | 0.4     |          |                   |        |          |          |       |
| всего в Обед                               |          |         | 770      | 27.53             | 21.58  | 103.3    | 768.67   | 32.93 |
| всего в день                               |          |         | 1325     | 52.81             | 52.62  | 175.6    | 1496.87  | 50.09 |

Составил:

Стр: 4