

Утверждаю:
Халиков Ришат Афтахович ИП
Руководитель

Диета: Все

Директор

МОБУ СОШ

Согласовано:

Заведующий И.З.

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

7-11 ЛЕТ

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав				
				белки г	жиры г	углеводы	Энергети	С мг
Завтрак								
Н1 Сыр (порциями)			Без диет					
Сыр	10.1	10.0	10	2,32	2,95	0	36	0,07
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			50	7.79	2.55	30	180	0.15
Хлеб пшеничный	50.0	50.0		0.75	0.14	3.24		0.1
Ш/0193 Каша рисовая молочная жидкая			180	4.38	7.01	26.85	188.76	0.47
Крупа рисовая	27.0	27.0		5.2	0.5	34.13		
Вода питьевая		61.7						
Масло сливочное	4.9	4.9		0.05	4.44	0.06		
Сахар	4.4	4.4				5.67		
Молоко	92.4	92.4		2.04	2.33	3.43		0.95
Н/2891 Какао с молоком			200	3.6	3.3	13.7	98	0.52
Какао-порошок	4.0	4.0		0.64	0.47	1.01		
Вода питьевая		115.0						
Молоко	100.0	100.0		2.8	3.2	4.7		1.3
Сахар	10.0	10.0				9.98		
1/1 Фрукты свежие (шт)			100	0.09	2	19	112	10
Бананы	100.0	100.0		1.5	0.1	21.0		10.0
всего в Завтрак			540	18.18	17.81	89.55	614.76	11.16
Обед								
0002 Хлеб пшеничный (для детского питания)			Без диет					
Хлеб пшеничный	52.0	52.0	52	8.1	2.65	31.2	187.2	0.1
0001 Хлеб ржаной(пшеничный)			28	1.85	0.34	9.55	81.2	0
Хлеб ржаной	28.0	28.0		0.26	0.05	1.34		
П-р№11 Салат из св.капусты.помидоров и огурцов			50	1	2.83	2.42	38.33	16.64
Капуста белокочанная свежая	39.6	31.7		0.48	0.03	1.24		11.91
масса стертой капусты		20.0						
Помидоры свежие	10.0	8.5		0.08	0.01	0.27		1.77
Огурцы свежие	10.0	8.0		0.06	0.01	0.18		0.67
Яйцо	4.0	4.0		0.43	0.38	0.02		
заправка								
Масло растительное	2.5	2.5			2.08			
Кислота лимонная	0.3	0.3						
Вода питьевая		6.7						
Сахар	0.5	0.5				0.42		
Заправка для салатов		10.0						
Соль йодированная	0.2	0.2						
в-2 Суп картофельный с макаронными изделиями			180	1.9	1.86	13.65	79.2	4.75
Картофель	62.4	37.8		0.97	0.19	7.91		9.72
Макаронные изделия	5.4	5.4		0.67	0.07	4.53		
Морковь	7.0	5.4		0.09	0.01	0.48		0.32
Лук репчатый	6.4	5.4		0.09		0.59		0.65
Масло сливочное	1.6	1.6			1.62			
Вода питьевая		126.0						
Соль йодированная	0.5	0.5						
Н42 Чай с лимоном			200	0.07	0.01	13.84	56	1.22
Сахар	15.0	15.0				14.97		
Лимон свежий	7.8	7.0		0.07	0.01	0.24		3.04
Вода питьевая		183.0						
Чай высшего или 1-го сорта	0.4	0.4						
Н/17 Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)			90	11.16	17.39	11.07	245	0.9
Масло растительное	4.5	4.5			4.5			
Масло растительное	1.4	1.4			2.1			
котлеты куриные	76.0	76.0		11.4	12.54	9.12		
выход готовых котлет		60.0						
Лук репчатый	0.7	0.6		0.02		0.08		0.09
Морковь	2.4	1.8		0.03		0.2		0.14
Масло сливочное	0.5	0.5			0.59	0.02		
Вода питьевая		27.0						
Соль йодированная	0.5	0.5						
Томат-паста	3.0	3.0		0.21		0.86		2.03
Мука пшеничная	1.4	1.4		0.21	0.03	1.44		
Сахар	0.3	0.3				0.45		
соус томатный		30.0						
Д175.12 каша гречневая вязкая			170	5.24	5.04	23.61	161	0
Крупа гречневая	41.2	41.2		5.2	1.36	25.6		
Масло сливочное	5.1	5.1		0.04	3.96	0.05		
Соль йодированная	0.9	0.9						
всего в Обед			770	29.32	30.12	105.34	847.93	23.62
всего в день			1310	47.5	47.93	194.89	1462.69	34.77

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

/Аминаева Олеся Юрисовна/

Директор

МОБУ СОШ

Д. Сахаров

МЕНЮ

07.06.2021 (понедельник)

7-11 лет ЦДП

|| Засверен К.З

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена, (руб.)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы	№ рец
07.06.2021 понедельник							
Завтрак							
Сыр (порциями)	10	10,01	36	2,32	2,95		2
Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,6	180	7,79	2,55	30,00	114
Каша рисовая молочная жидкая	180	16,39	189	4,38	7,01	26,85	193
Какао с молоком	200	11,82	98	3,60	3,30	13,70	289
Фрукты свежие (шт)	100	15,18	112	0,09	2,00	19,00	
Итого за Завтрак	540	58	615	18,18	17,81	89,55	
Обед							
Хлеб пшеничный (для детского питания)	52	3,71	187	8,10	2,65	31,20	114
Хлеб ржаной(пшеничный)	28	2,44	81	1,85	0,34	9,55	0001
Салат из св.капусты,помидоров и огурцов	50	8,84	38	1,00	2,83	2,42	11
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,36	79	1,90	1,86	13,65	82
Чай с лимоном	200	2,34	56	0,07	0,01	13,84	
Котлеты, биточки, шницели (2 вариант)	90	33,1	245	11,16	17,39	11,07	
каша гречневая вязкая	170	7,51	161	5,24	5,04	23,61	175,11
Итого за Обед	770	62,3	848	29,32	30,12	105,34	
Итого за 07.06.2021		120,3	1 463	47,50	47,93	194,89	