

Утверждаю  
Директор школы  
Гузаеров А.Х.

Меню на 10.12.2021г для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование в МБОУ СОШим.Т.Назмиева с.Ябалаково

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----------|---------------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У         |                                 |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6         | 7                               |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |           |                                 |
| 6                       | Салат из капусты помидоров и огурцов       | 80              | 1,8                  | 6,9       | 3,3       | 82                              |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с                    | 134             | 4,13                 | 3,97      | 18,61     | 126,54                          |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом           | 100             | 9,97                 | 11,9      | 8,87      | 182,53                          |
| ПРСОКДЕ                 | Сок фруктовый                              | 200             | 1                    | 0,2       | 20,2      | 92                              |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 45              | 3,6                  | 0,45      | 24,75     | 117                             |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,63                 | 2,66      |           | 35                              |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2       | 4,5       | 62                              |
| 338,00                  | Груша                                      | 150             | 1                    | 0,5       | 15,5      | 70                              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>819</b>      | <b>27</b>            | <b>30</b> | <b>98</b> | <b>767</b>                      |

Меню для организации горячего питания обучающимся с ОВЗ и детям инвалидам

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                      |              |               |                     |
| 181,39                  | Каша рисовая молочная вязкая с маслом   | 150/10          | 4,6                  | 9,96         | 32,25         | 237,47              |
|                         | Компот из замороженных фруктов          | 200             | 0,20                 | 0,10         | 25,40         | 25,40               |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный              | 45              | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117                 |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                          | 10              | 2,63                 | 2,66         |               | 35                  |
|                         | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92                  |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского      | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         |                 | <b>15,23</b>         | <b>16,57</b> | <b>107,10</b> | <b>568,87</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                      |              |               |                     |
| 54,47                   | Рассольник ленинградский со сметаной    | 200/10          | 2,09                 | 5,01         | 13,9          | 109,77              |
| 502,53                  | Биточки из мяса                         | 60/30           | 9,95                 | 9,48         | 8,57          | 159,02              |
| 138,06                  | Картофельное пюре                       | 180             | 3,95                 | 6,09         | 26,5          | 177,19              |
| 283                     | Чай с сахаром                           | 200             |                      |              | 9,98          | 39,9                |

Утверждаю  
Директор школы  
Гузаеров А.Х.

Меню на 10.12.2021 г для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование в филиале МБОУ СОШим.Т.Назмиева с.Ябалаково с.Старотатышево

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У         |                            |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6         | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |           |                            |
| 6                       | Салат из капусты помидоров и огурцов       | 80              | 1,8                  | 6,9       | 3,3       | 82                         |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с                    | 134             | 4,13                 | 3,97      | 18,61     | 126,54                     |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом           | 100             | 9,97                 | 11,9      | 8,87      | 182,53                     |
| ПРОКДЕ                  | Сок фруктовый                              | 200             | 1                    | 0,2       | 20,2      | 92                         |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 45              | 3,6                  | 0,45      | 24,75     | 117                        |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,63                 | 2,66      |           | 35                         |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2       | 4,5       | 62                         |
| 338,00                  | Груша                                      | 150             | 1                    | 0,5       | 15,5      | 70                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>819</b>      | <b>27</b>            | <b>30</b> | <b>96</b> | <b>767</b>                 |

Повар

Идрисова Р



|               |                               |    |       |       |        |         |
|---------------|-------------------------------|----|-------|-------|--------|---------|
| 420,05        | Хлеб пшеничный<br>обогащенный | 45 | 3,6   | 0,45  | 24,75  | 117     |
| 421,11        | Хлеб ржано-                   | 40 | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88      |
| Итого за Обед |                               |    | 22,79 | 21,43 | 102,10 | 690,88  |
| Итого за день |                               |    | 38,02 | 38,00 | 209,20 | 1259,75 |

### Меню для организации горячего питания обучающихся из многодетных малообеспеченных семей

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|
|                  |                                               |                 | Б                    | Ж     | У     |                                 |
| 1                | 2                                             | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                               |
| <b>Завтрак</b>   |                                               |                 |                      |       |       |                                 |
| 181,39           | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом      | 200/13          | 6,1                  | 13,28 | 43,00 | 316,60                          |
|                  | Компот из замороженных<br>фруктов             | 200             | 0,20                 | 0,10  | 25,40 | 25,40                           |
| 420,05           | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами      | 45              | 3,6                  | 0,45  | 24,75 | 117                             |
| 27,01            | Сыр (порциями)                                | 10              | 2,63                 | 2,66  |       | 35                              |
| 476,01           | Кисломолочный продукт<br>для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5   | 62                              |
| Итого за Завтрак |                                               | 568             | 15,76                | 19,69 | 97,65 | 556,00                          |

### Меню обучающихся питающихся за счет родительского взноса

| №<br>реп.        | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|
|                  |                                          |                 | Б                    | Ж     | У     |                                 |
| 1                | 2                                        | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                               |
| <b>Завтрак</b>   |                                          |                 |                      |       |       |                                 |
| 181,39           | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом | 200/13          | 6,1                  | 13,28 | 43,00 | 316,60                          |
|                  | Компот из замороженных<br>фруктов        | 200             | 0,20                 | 0,10  | 25,40 | 25,40                           |
| 420,05           | Хлеб пшеничный<br>обогащенный витаминами | 45              | 3,6                  | 0,45  | 24,75 | 117                             |
| Итого за Завтрак |                                          | 458             | 9,93                 | 13,83 | 93,15 | 459,00                          |

Повар



Фалахова Г



Утверждаю  
Директор школы  
Гузаеров А.Х.

Меню на 10.12.2021г для организации горячего питания обучающихся, получающих начальное образование в филиале МБОУ СОШим.Т.Назмиева с.Ябалаково д.Илишево

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |           | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                            |                 | Б                    | Ж         | У         |                            |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                    | 5         | 6         | 7                          |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                      |           |           |                            |
| 6                       | Салат из капусты помидоров и огурцов       | 80              | 1,8                  | 6,9       | 3,3       | 82                         |
| 175,11                  | Каша гречневая вязкая с                    | 134             | 4,13                 | 3,97      | 18,61     | 128,54                     |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом           | 100             | 9,97                 | 11,9      | 8,87      | 182,53                     |
| ПРСОКДЕ                 | Сок фруктовый                              | 200             | 1                    | 0,2       | 20,2      | 92                         |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами      | 45              | 3,6                  | 0,45      | 24,75     | 117                        |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                             | 10              | 2,63                 | 2,66      |           | 35                         |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания | 100             | 3,2                  | 3,2       | 4,5       | 62                         |
| 338,00                  | Груша                                      | 150             | 1                    | 0,5       | 15,5      | 70                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | <b>819</b>      | <b>27</b>            | <b>30</b> | <b>96</b> | <b>767</b>                 |

Меню для организации горячего питания обучающимся с ОВЗ и детям инвалидам

| №<br>реп.               | Прием пищи,<br>наименование             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|
|                         |                                         |                 | Б                    | Ж            | У             |                |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7              |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                      |              |               |                |
| 181,39                  | Каша рисовая молочная вязкая с маслом   | 150/10          | 4,6                  | 9,96         | 32,25         | 237,47         |
|                         | Компот из замороженных фруктов          | 200             | 0,20                 | 0,10         | 25,40         | 25,40          |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный обогащенный              | 45              | 3,6                  | 0,45         | 24,75         | 117            |
| 27,01                   | Сыр (порциями)                          | 10              | 2,63                 | 2,66         |               | 35             |
|                         | Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200             | 1                    | 0,2          | 20,2          | 92             |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского      | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5           | 62             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                         |                 | <b>15,23</b>         | <b>16,57</b> | <b>107,10</b> | <b>568,87</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                      |              |               |                |
| 54,47                   | Рассольник ленинградский со сметаной    | 200/10          | 2,09                 | 5,01         | 13,9          | 109,77         |
| 502,53                  | Биточки из мяса                         | 60/30           | 9,95                 | 9,48         | 8,57          | 159,02         |
| 138,06                  | Картофельное пюре                       | 180             | 3,95                 | 6,09         | 26,5          | 177,19         |
| 283                     | Чай с сахаром                           | 200             |                      |              | 9,98          | 39,9           |

|               |                               |    |       |       |        |         |
|---------------|-------------------------------|----|-------|-------|--------|---------|
| 420,05        | Хлеб пшеничный<br>обогащенный | 45 | 3,6   | 0,45  | 24,75  | 117     |
| 421,11        | Хлеб ржано-                   | 40 | 3,2   | 0,4   | 18,4   | 88      |
| Итого за Обед |                               |    | 22,79 | 21,43 | 102,10 | 690,88  |
| Итого за день |                               |    | 38,02 | 38,00 | 209,20 | 1259,75 |

Повар



Сибгатуллина Р





А.Х. Гузаеров

МБОУ СОШ им.Т.Назмиева с.Ябалаково МР Илсский район

Дошкольная группа с.Ябалаково

МЕНЮ на 10.12.21.

Завтрак

| Наименование          | Вес порции |  |
|-----------------------|------------|--|
| Каша овсяная с яблок. | 200/10     |  |
| чай слад. с молоком   | 200        |  |
| бутерброд с маслом    | 50/5       |  |
| 2-ой - мандарины      | 100        |  |

Обед

| Наименование           | Вес порции |  |
|------------------------|------------|--|
| Салат из сол. огурцов  | 60         |  |
| Суп молоч. с мах. и з. | 200        |  |
| Картоф. пюре           | 150        |  |
| тефтели рыбные         | 75         |  |
| компот из сух/фрук.    | 200        |  |
| хлеб                   | 60         |  |

Полдник

| Наименование        | Вес порции |  |
|---------------------|------------|--|
| Пудинг "Веснушки"   | 60/5       |  |
| чай слад. с лимоном | 200/10     |  |

Повар: А.

Ахмарова А.Р