

УТВЕРЖДАЮ:  
АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП



СОГЛАСОВАНО:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Муниципального района  
КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ  
БАШКОРТОСТАН

*Коммунальный Т.Ф.*

МЕНЮ  
26.01.2023 г.

Диета: Все

| Наименование                                                                                | Вес блюда (гр) | Цена (руб)    | Энерг цен.   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | №<br>рец |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>26.01.2023 четверг</b>                                                                   |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Завтрак 1-4 кл., ММС 1-4, полдник 1-4 (2 смена), ОВЗ 1-4</b>                             |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Без диет</b>                                                                             |                |               |              |              |              |               |          |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                       | 30             | 5,83          | 71           | 1,65         | 0,30         | 14,49         | 114      |
| Картофельное пюре                                                                           | 150            | 31,14         | 150          | 3,33         | 5,63         | 21,56         | 7.6      |
| Чай из сухой смеси с витаминами                                                             | 180            | 14,12         | 31           | 0,09         |              | 7,83          | 12       |
| Салат из отв.свеклы с чесноком                                                              | 40             | 5,86          | 39           | 1,08         | 2,88         | 8,88          | 92       |
| тефтели из говяд.с рисом с том.соусом(п/ф)                                                  | 100            | 7,49          | 202          | 9,54         | 6,66         | 10,45         | ТТК      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                     | <b>500</b>     | <b>64,44</b>  | <b>492</b>   | <b>15,69</b> | <b>15,47</b> | <b>63,21</b>  |          |
| <b>Обед 1-4 кл. (2 смена), ММС 1-4(2 смена), ОВЗ 1-4</b>                                    |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Без диет</b>                                                                             |                |               |              |              |              |               |          |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                                                                      | 20             | 2,73          | 58           | 0,60         | 0,24         | 6,82          | 0001     |
| Компот из смеси сухофруктов с/с                                                             | 200            | 7,35          | 169          | 0,64         | 0,05         | 41,67         | 11.1     |
| Рыба с овощами и сыром(минтай)                                                              | 80             | 33,80         | 102          | 8,26         | 5,52         | 5,05          | 3.5      |
| суп картофельный с бобовыми и гречками                                                      | 200            | 13,91         | 198          | 7,81         | 6,00         | 35,50         | 62       |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                       | 30             | 4,03          | 51           | 0,10         | 3,50         | 4,50          | 114      |
| Макаронные изделия отварные(1вар)                                                           | 160            | 10,72         | 224          | 8,20         | 13,40        | 20,10         | 6.43     |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                        | <b>690</b>     | <b>72,54</b>  | <b>802</b>   | <b>25,62</b> | <b>28,71</b> | <b>113,64</b> |          |
| <b>Итого за 26.01.2023</b>                                                                  |                | <b>136,98</b> | <b>1 294</b> | <b>41,31</b> | <b>44,18</b> | <b>176,85</b> |          |
| <b>26.01.2023 четверг</b>                                                                   |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Завтрак 5-11 кл., ММС 5-11, полдник ОВЗ 5-11 (2 смена), ОВЗ 5-11, ТЖС 5-11, СВО 5-11</b> |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Без диет</b>                                                                             |                |               |              |              |              |               |          |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                       | 40             | 7,67          | 94           | 2,20         | 0,40         | 19,32         | 114      |
| Картофельное пюре                                                                           | 180            | 36,95         | 180          | 4,00         | 6,76         | 25,87         | 7.6      |
| Чай из сухой смеси с витаминами                                                             | 180            | 13,94         | 31           | 0,09         |              | 7,83          | 12       |
| Салат из отв.свеклы с чесноком                                                              | 50             | 7,25          | 49           | 1,35         | 3,60         | 11,10         | 92       |
| тефтели из говяд.с рисом с том.соусом(п/ф)                                                  | 100            | 7,39          | 202          | 9,54         | 6,66         | 10,45         | ТТК      |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                                                     | <b>550</b>     | <b>73,20</b>  | <b>556</b>   | <b>17,18</b> | <b>17,42</b> | <b>74,57</b>  |          |
| <b>Обед 5-11 кл., ММС 5-11(2 см), ОВЗ 5-11, ТЖС 5-11 (2 смена), СВО 5-11 (2 смена)</b>      |                |               |              |              |              |               |          |
| <b>Без диет</b>                                                                             |                |               |              |              |              |               |          |
| Хлеб ржаной(пшеничный)                                                                      | 30             | 3,95          | 87           | 0,90         | 0,36         | 10,23         | 0001     |
| Хлеб пшеничный (для детского питания)                                                       | 30             | 3,88          | 71           | 1,65         | 0,30         | 14,49         | 114      |
| Компот из смеси сухофруктов с/с                                                             | 200            | 7,08          | 169          | 0,64         | 0,05         | 41,67         | 11.1     |
| Рыба с овощами и сыром(минтай)                                                              | 100            | 40,63         | 128          | 10,33        | 6,90         | 6,31          | 3.5      |
| суп картофельный с бобовыми и гречками                                                      | 250            | 16,70         | 247          | 9,77         | 7,50         | 44,38         | 62       |
| Макаронные изделия отварные(1вар)                                                           | 190            | 12,21         | 266          | 9,74         | 15,91        | 23,87         | 6.43     |
| <b>Итого за Обед</b>                                                                        | <b>800</b>     | <b>84,45</b>  | <b>967</b>   | <b>33,02</b> | <b>31,02</b> | <b>140,94</b> |          |
| <b>Итого за 26.01.2023</b>                                                                  |                | <b>157,65</b> | <b>1 523</b> | <b>50,20</b> | <b>48,44</b> | <b>215,51</b> |          |