

Утверждаю :
 Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
 Аюпова Р.А.

МЕНЮ
 на 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	80	18,16	23,41	2,99	296	ДО7ЖС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	ШО7ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
Итого за прием пищи:	55	26,99	29,06	83,42	760,6	

Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	80	18,16	23,41	2,99	296	ДО7ЖС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	ШО7ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
Итого за прием пищи:		26,99	29,06	83,42	760,6	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,81	1,8	5,8	40	ДО7АЕ19
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	4,3	11,6	96	66
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	14,25	17,833	23,666	314,1666	131
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОША	200	0	0	15,8	60	ДО7ЖЗ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	19,15	24,433	73,996	595,3366	

Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	100	22,7	29,26	3,74	370	ДО7ЖС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	ШО7ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		32,32	36,12	75,296	807,933	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	ДО7АЕ19
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,6	4,3	11,6	96	66
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,95	23,72	31,48	417,84	131
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОША	200	0	0	15,8	60	ДО7ЖЗ19

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за день:	100	25,07	33,02	90,51	759,01	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	100	22,7	29,26	3,74	370	ДО7ЖС19
ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 283	200/10	0	0	9,8	39,2	283
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	32,32	36,12	70,396	788,533	

Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	100	10	21,7	0,8	238	124
ЧАЙ С САХАРОМ ТК № 283	200/10	0	0	9,8	39,2	283
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	40	20,43	27,86	72,386	623,703	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

МЕНЮ
2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	5,7	43,3	242,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	15,02	17,27	121,31	705,6	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	5,7	43,3	242,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		15,02	17,27	121,31	705,8	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	40	0,9	2,8	3,4	43,2	Д07АВ19
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1,73	4	12,4	95,2	Д07ДГ19
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	15,8	15,9	13,5	261	Д07РЭ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за день:	100	20,92	23,25	73,93	594,57	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ПЕЧЕНЬЕ	60	4,4	5,7	43,3	242,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		15,02	17,27	121,31	705,8	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ	100	2,25	7	8,5	108	Д07АВ19
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	2,16	5	15,5	119	Д07ДГ19

ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	200	21,07	21,2	18	348	Д07РЭ19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за день:	100	27,97	33,75	86,63	770,17	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ПЕЧЕНЬЕ	60	6	3	54	249,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	16,62	14,57	132,01	712,7	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
ПЕЧЕНЬЕ	50	5	2,5	45	208	
Итого за прием пищи:	40	14,53	11,27	129,94	667,77	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

МЕНЮ

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1	4,6	9,6	82	26
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТК № 224	100/25	19,7	14,5	29,4	333,2	224
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТК № 302	200	0,7	0,3	28,8	132,5	302
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ПРЯНИК	45	2,25	2,25	32,85	162,9	КШП
Итого за прием пищи:	55	26,10	22,85	113,00	828,6	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1	4,6	9,6	82	26
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТК № 224	100/25	19,7	14,5	29,4	333,2	224
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТК № 302	200	0,7	0,3	28,8	132,5	302
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ПРЯНИК	45	2,25	2,25	32,85	162,9	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		26,10	22,85	113,00	828,6	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. -4кл. Обед						
СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	1,74	4,54	10	88	Д07ДП19
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3	3,3	22,5	134	Д07АА19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	60	9	12,84	9,3	189,6	500
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	15,23	21,18	73,63	555,37	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1	4,6	9,6	82	26
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТК № 224	150/20	28,3	20,2	34,9	444,6	224
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТК № 302	200	0,7	0,3	28,8	132,5	302
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ПРЯНИК	45	2,25	2,25	32,85	162,9	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		34,70	28,55	118,50	940,0	

Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
СУП С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,18	5,68	12,5	110	Д07ДП19
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180	3,6	3,96	27	160,8	Д07АА19
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	60	9	12,84	9,3	189,6	500
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	16,27	22,98	80,63	604,17	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1	4,6	9,6	82	26
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ТК № 224	150/20	28,3	20,2	34,9	444,6	224
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТК № 302	200	0,7	0,3	28,8	132,5	302
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ПРЯНИК	45	2,25	2,25	32,85	162,9	КШП
Итого за прием пищи:	55	34,70	28,55	118,50	940,0	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	80	1	4,6	9,6	82	26
КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК" МОЛОЧНАЯ	200	7,46	7,99	36,5	241,09	Д07ЕЦ19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА ТК № 302	200	0,7	0,3	28,8	132,5	302
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
ПРЯНИК	45	2,25	2,25	32,85	162,9	КШП
Итого за прием пищи:	40	14,67	15,64	125,03	703,66	

МЕНЮ

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ТК № 6	60	1,4	3,0	6,9	60,3	6
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	17,1	21,4	28,4	377	131
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,2	69	Д07ЖД19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	26,25	30,2	75,85	686,8	
Всего за день:		26,25	30,2	75,85	686,8	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ТК № 6	60	1,4	3,0	6,9	60,3	6
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	17,1	21,4	28,4	377	131
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,2	69	Д07ЖД19
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		26,25	30,2	75,85	686,8	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,33	3,87	9,33	77	Д07ДИ19
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,28	4,68	29,99	194	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,1	14,4	5,0	183,9	Д07РЦ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	18,20	23,45	61,45	540,07	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ТК № 6	60	1,4	3,0	6,9	60,3	6
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,95	23,72	31,48	417,84	131
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,2	69	Д07ЖД19
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:	700	28,10	32,52	78,93	727,64	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,66	4,84	11,66	96,25	Д07ДИ19
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,05	6,46	41,39	267,72	Д07ЕИ19

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,1	14,4	5,0	183,9	Д07РЦ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:		21,30	26,20	75,18	633,04	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ТК № 6	60	1,4	3,0	6,9	60,3	6
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,95	23,72	31,48	417,84	131
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,2	69	Д07ЖД19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	100	28,10	32,52	78,93	727,64	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ ТК № 6	60	1,4	3,0	6,9	60,3	6
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,95	23,72	31,48	417,84	131
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,3	10,2	69	Д07ЖД19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:	40	28,41	32,52	65,86	669,81	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

МЕНЮ
5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4,63	20,13	136	Д07ЕВ19
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,36	12,96	9,96	196	Д07РЮ19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
Итого за прием пищи:	55	17,01	23,79	75,14	628,4	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4,63	20,13	136	Д07ЕВ19
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,36	12,96	9,96	196	Д07РЮ19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		17,01	23,79	75,14	628,4	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,81	1,8	5,8	40	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ТК №62	250	1,72	3,16	11,84	82,99	62
РЫБА , ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	150	13,35	10,13	11,3	191,3	90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
Итого за прием пищи:	100	20,57	20,64	91,57	629,46	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,36	12,96	9,96	196	Д07РЮ19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС

ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		18,01	25,33	81,83	673,55	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ТК №62	250	1,72	3,16	11,84	82,99	62
РЫБА , ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	16,02	12,16	13,56	229,56	90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	22,26	20,37	84,53	607,72	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,36	12,96	9,96	196	Д07РЮ19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
Итого за прием пищи:	55	18,01	25,33	81,83	673,75	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,36	12,96	9,96	196	Д07РЮ19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,6	Ш07ИЯ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	40	14,89	12,33	108,41	605,27	
Всего за день:		14,89	12,33	108,41	605,27	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

МЕНЮ
6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЗАВИТУШКИ	80	8,1	8,6	66,8	378	
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
Итого за прием пищи:	55	18,48	22,53	146,58	908	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ЗАВИТУШКИ	80	8,1	8,6	66,8	378	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	2,2	5	18	120	
Итого за прием пищи:		18,48	22,53	146,58	908	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. -4кл. Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ТК	60	1	5,0	5,6	70,4	25
УХА С КРУПОЙ	200	5,1	1,4	11,6	78,7	Д07ДЦКЕ
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	150	15,8	15,9	13,5	261	Д07РЭ19
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	15,8	60	Д07ЖЗ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	23,39	22,8	63,63	555,27	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЗАВИТУШКИ	80	8,1	8,6	66,8	378	
Итого за прием пищи:		16,28	17,53	128,58	788	

Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ ТК	60	1	5,0	5,6	70,4	25
УХА С КРУПОЙ	250	6,5	1,7	14,4	98,3	Д07ДЦКЕ
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ НАПИТОК	200	21,07	21,2	18	348	Д07РЭ19
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	15,8	60	Д07ЖЗ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	30,06	28,4	70,93	661,87	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
ЗАВИТУШКИ	80	8,1	8,6	66,8	378	
Итого за прием пищи:	55	16,28	17,53	128,58	788	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,73	7,73	39,73	253	Д07ЕО19
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ЗАВИТУШКИ	80	5,9	4,1	41,7	228,1	
Итого за прием пищи:	40	14,89	12,33	108,41	605,27	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

Меню
7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
КАША "ДРУЖБА"	200	6,27	8,13	33,47	232	Д07ЕС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:	55	13,19	16,47	86,25	541,9	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
КАША "ДРУЖБА"	200	6,27	8,13	33,47	232	Д07ЕС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		13,19	16,47	86,25	541,9	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
СУП С ПШЕННОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200	1,74	4,54	10	88	Д07ДП19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4,63	20,13	136	Д07ЕВ19
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ТК № 293	200	0,8	0	26,9	111,2	293
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	32,59	37,75	80,82	801,37	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
КАША "ДРУЖБА"	200	6,27	8,13	33,47	232	Д07ЕС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		13,19	16,47	86,25	541,9	

Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
СУП С ПШЕННОЙ КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250	2,17	5,67	12,5	110	Д07ДП19
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	5,56	24,16	163,2	Д07ЕВ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ТК № 293	200	0,8	0	26,9	111,2	293
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	33,62	39,81	87,35	850,57	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
КАША "ДРУЖБА"	200	6,27	8,13	33,47	232	Д07ЕС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	13,19	16,47	86,25	541,9	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
КАША "ДРУЖБА"	200	6,27	8,13	33,47	232	Д07ЕС19
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:	40	13,96	16,13	79,95	513,07	

Утверждаю :
 Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
 Аюпова Р.А.

Меню

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	4	10,4	4,6	126,9	104
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	13,13	17,26	79,63	572,5	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,38	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	4	10,4	4,6	126,9	104
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		13,13	17,26	79,63	572,5	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. -4кл. Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6	0	2,9	14	ДО7АД19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ТК № 53	250/10	1,9	5,6	8,3	95,1	53
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	150	14,25	17,833	23,666	314,1666	131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
ЙОГУРТ с 5,1- 7,5 % ЖИРН.СЛИВОЧНЫЙ	100	0	0	0,1	1,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	19,24	23,983	79,596	619,5366	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	4	10,4	4,6	126,9	104
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН

Итого за прием пищи:		14,92	18,67	90,756	637,833	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0	7,26	36	ДО7АД19
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ ТК № 53	250/10	1,9	5,6	8,3	95,1	53
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	18,95	23,72	31,48	417,84	131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	24,84	29,87	91,67	744,11	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	4	10,4	4,6	126,9	104
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	14,92	18,67	90,756	637,833	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,17	5,66	44,506	261,333	ДО7ЕЯ19
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	60	4	10,4	4,6	126,9	104
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	ДО7ЖИ20
Итого за прием пищи:	40	15,73	17,97	95,686	605,003	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

Меню
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,34	5,36	34,35	222,21	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,1	2,1	11	70	Д07ЖГ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:	55	40,35	38,84	62,36	761,71	
Дети ДИ и ОВЗ с 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,34	5,36	34,35	222,21	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,1	2,1	11	70	Д07ЖГ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		40,35	38,84	62,36	761,71	
Дети ДИ и ОВЗ с 1 кл. - 4 кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,81	1,8	5,8	40	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250	7,5	4,34	29,5	190	Д07ДО19
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТК № 257	150/5	3	4,4	21,4	137,1	257
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТК № 469	60	0	2	0	18,3	469
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	13,10	14,40	85,33	531,17	
Дети ДИ и ОВЗ с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,34	5,36	34,35	222,21	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,1	2,1	11	70	Д07ЖГ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
Итого за прием пищи:		40,35	38,84	62,36	761,71	

Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250	7,5	4,34	29,5	190	Д07ДО19
КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТК № 257	180/5	3,6	4,4	25,7	157,3	257
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТК № 469	60	0	2	0	18,3	469
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,36	1,8	21,6	Д11СТ13
ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК № 15,1	200	0	0	9,7	39	КШП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	14,92	17,10	98,33	611,37	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,05	6,46	41,39	267,72	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,1	2,1	11	70	Д07ЖГ19
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,4	3	0	37,5	ПОРСЫР
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	42,06	39,94	69,40	807,22	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,05	6,46	41,39	267,72	Д07ЕИ19
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	25,56	28,08	6,66	381	Д07РЦ19
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,1	2,1	11	70	Д07ЖГ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	520	40	37,14	76,33	803,89	

Утверждаю :
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
Аюпова Р.А.

Меню
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ММС 1 кл. - 4 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4,63	20,13	136	Д07ЕВ19
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,46	7,73	3,13	144	80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	21,91	13,76	70,31	548,4	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	4,63	20,13	136	Д07ЕВ19
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,46	7,73	3,13	144	80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	Ш07ИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		21,91	13,76	70,31	548,4	
Дети ДИ и ОВЗ с 1кл. - 4кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,81	1,8	5,8	40	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,66	2,5	18,84	111	Д07ДЛ19
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,95	12	5,1	161	Д07ЮК19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
Итого за прием пищи:	100	14,45	17,39	87,60	570,17	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. - 11кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,46	7,73	3,13	144	80

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	ШОТИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:		22,91	15,30	77,00	593,55	
Дети ДИ и ОВЗ с 5кл. -11кл. Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	2,03	4,5	14,5	100	Д07АЕ19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	2,66	2,5	18,84	111	Д07ДЛ19
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	7,95	12	5,1	161	Д07ЮК19
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "С"	200	1	0,05	27,5	110	Д07ЖИ20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,31	0,2	6,93	34,17	ХЛЕБПШН
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,18	0,3	10,2	51	ХЛЕБРЖ
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	135	0,54	0,54	13,23	63	Д07ФР19
Итого за прием пищи:	100	15,67	20,09	96,30	630,17	
ММС 5 кл. -11 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,46	7,73	3,13	144	80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	ШОТИЯ19
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,5	0,9	2	67	ПОРМАС
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1	0,2	20	92	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,95	0,3	10,35	51	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	55	22,91	15,30	77,00	593,55	
Учащиеся с 5 кл. - 11 кл. Завтрак						
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6,17	26,82	181,15	Д07ЕВ19
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,46	7,73	3,13	144	80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	14,7	58,4	ШОТИЯ19
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,26	0,5	17,28	85,17	ХЛЕБПШН
Итого за прием пищи:	40	22,72	14,40	61,93	468,72	