

Согласовано
Начальник МКУ «Отдел образования Администрации
муниципального района Чекмагушевский район РБ
Шайдуллин И.Ф.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Тузлукушево
муниципального района Чекмагушевский район РБ
Багманова Ф.Р.



Примерное десятидневное меню для общеобразовательных организаций
муниципального района Чекмагушевский район РБ на 2024-2025 учебный год на осенне-зимний период
категория 5-11 классы ОВЗ

Составила технолог Отдела образования

Миннигалиева И.Р.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Тузлукуше во
Багманова Ф. Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
Каша рисовая молочная жидкая 114		205	5,10	7,60	31,90	217,30
КРУПА РИСОВАЯ	30,8	30,8	2,1	0,3	22,1	99,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	106,7	106,7	3	3,3	4,9	62,10
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
КАКАО С МОЛОКОМ 269		200	3,80	3,90	26,00	153,90
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,40
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СЫР ПОРЦИОННЫЙ 8		8	1,60	2,10		26,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	8	7,27	1,6	2,1	0	26,50
АПЕЛЬСИН		200	1,80	0,20	16,20	80,00
АПЕЛЬСИН	200	200	1,7	0,4	15,7	83,40
			15,50	14,20	96,10	581,70
ОБЕД						
Щи из свежей капусты 63		250	2,10	6,60	9,30	108,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68,75	55	1	0,1	2,5	14,90
КАРТОФЕЛЬ	40	30	0,6	0,1	4,8	22,40
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,00
Биточки рыбные с соусом 161		100	9,90	6,70	6,40	131,00
биточки рыбные	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,90
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		200	4,20	9,40	36,30	243,30
КАРТОФЕЛЬ	296,86	200,38	3,9	0,8	31,7	149,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	4	4	0	3,2	0	29,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЙОГУРТ 2,5 %		100	5,00	2,50	3,50	54,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (шт)	1 шт.	1	0	0	0	0,60
ПЕЧЕНЬЕ		50	5,00	2,50	45,00	208,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	50	50	3,7	4,8	36,1	202,20
			29,50	28,10	134,50	897,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,00	42,30	230,60	1 479,20

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

С. Тузлуккушев

Багманова Ф.Р.

МЕНЮ

5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ

ДЕНЬ 2



Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
Котлеты куриные с томатным соусом п/ф 209	60/40		11,10	13,60	9,00	202,90
котлеты куриные п/ф 76/60	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,60
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,59	0	0	0	0,20
МОРКОВЬ	2,3	1,84	0	0	0,1	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,40
ВИТАМИНИЗИР КИСЕЛЬ 22	200				23,50	95,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	25	25	0	0	19,3	77,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 241	200		4,30	8,10	31,00	215,00
КАРТОФЕЛЬ	226	169,5	3,3	0,7	26,8	126,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,00
Хлеб пшенич. обогащен. витамин. для детского питания 40	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ПЕЧЕНЬЕ 61	61		3,80	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	61	61	4,5	5,8	44	246,80
			22,40	27,00	122,70	825,40
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем 37	250		1,90	4,50	9,10	89,30
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,30
КАРТОФЕЛЬ	28,1	21,08	0,4	0,1	3,3	15,70
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,40
МОРКОВЬ	13,1	10,48	0,1	0	0,7	3,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5,25	0,1	0	0,4	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,00
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	210		37,20	45,30	41,10	747,10
филе птицы	73,61	73,61	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,30
КРУПА РИСОВАЯ	55,07	55,07	3,8	0,6	39,6	177,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,35	7,35	0	7,1	0	64,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,92	2,92	0,1	0	0,6	2,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,05	1,05	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282	200		0,20		15,00	60,60
ЯБЛОКИ	45,4	45,4	0,2	0,2	4,3	20,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			42,50	50,20	87,20	1 001,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,90	77,20	209,90	1 826,40

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Тузлукушев ев о
Багманова Ф. Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША "ДРУЖБА" 102		205	6,60	8,30	35,10	241,10
КРУПА РИСОВАЯ	15	15	1,1	0,2	10,8	48,50
ПШЕНО	11	11	1,3	0,3	7,5	37,50
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	102	102	2,9	3,2	4,7	59,40
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	70	70	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	5,5	5,5	0	0	5,3	21,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	2,00	2,40	25,70	131,90
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			12,40	11,10	99,80	546,00
ОБЕД						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		250	3,80	3,30	16,80	111,90
КАРТОФЕЛЬ	66,25	49,69	1	0,2	7,9	37,20
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,80
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,8	32,40
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/16 шт.	2,52	0,3	0,3	0	3,90
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ П/Ф 189		100	10,70	11,70	5,70	176,80
биточки мясные	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
Макаронные изделия отварные 227		200	7,40	7,10	47,10	281,50
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7,3	0,9	46,5	222,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 274		200			23,50	95,00
КИСЕЛЬ из КОНЦЕНТРАТА	24	24	0	0	18,5	74,10
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			25,10	22,50	115,10	769,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,50	33,60	214,90	1 315,20

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с.Тузлукушево

Багманова Ф.Р.

**МЕНЮ****5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 141		190	26,80	17,90	48,40	468,70
ТВОРОГ 5-9 %	141	141	24,6	12,3	4,1	231,20
КРУПА МАННАЯ	9,7	9,7	1	0,1	6,6	30,90
САХАР ПЕСОК	9,7	9,7	0	0	9,4	37,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 500 гр.	5,2	5,2	0,4	0	2,5	11,90
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5,2	5,2	0	4,2	0	37,70
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,1 шт.	4	0,5	0,5	0	6,10
ПОВИДЛО	40	40	0,2	0	25,6	103,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 296		200	1,40	1,60	17,30	89,30
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,3	1,5	2,1	27,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			32,00	19,90	104,70	731,00
ОБЕД						
СУП- ЛАПША ДОМАШНЯЯ 56		250	0,20	4,90	1,10	49,20
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,25	5,25	0,1	0	0,4	2,10
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
ЛАПША ДОМАШНЯЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,00
Котлеты курин с томат соусом п/ф		60/40	11,00	12,50	7,50	186,10
котлеты куриные п/ф 76/60	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,60
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,59	0	0	0	0,20
МОРКОВЬ	2,3	1,84	0	0	0,1	0,60
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,40
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	8,70	5,40	45,00	264,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшен. обогащ. иитамин. для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшен. обогащ. витам. для дет пит	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СОК ФРУКТОВЫЙ В		200	1,00	0,20	20,00	92,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2 л	1 шт.	1	0	0	0,1	0,40
			24,20	23,40	107,60	743,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			56,20	43,30	212,30	1 474,90

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с.Тузлукуше во

Башинова Ф.Р.



МЕНЮ

5 - 11 кл. ОБЗ, ДИ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 180.		60	10,60	11,70	2,90	159,90
ГОВЯДИНА БЕЗ КОСТЕЙ	55,5	55,5	10	8,6	0	117,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,25	3,25	0	3,1	0	28,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,5	7,14	0,1	0	0,6	2,80
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5,5	5,5	0,3	0	1	5,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,85	1,85	0,2	0	1,3	6,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
Макаронные изделия отварные 227		200	7,40	7,10	47,10	281,50
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7,3	0,9	46,5	222,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СОК ФРУКТОВЫЙ (В		200			0,10	0,40
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2 л	1 шт.	1	0	0	0,1	0,40
			21,30	19,20	84,10	594,40
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми 45		250	2,30	3,90	13,60	98,80
КАРТОФЕЛЬ	67,5	50,63	1	0,2	8,1	37,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,20
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	21,25	21,14	4,8	0,3	9,9	61,30
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШЕМУ 181		220	22,50	17,30	22,10	334,10
ГОВЯДИНА БЕЗ КОСТЕЙ	111	111	20	17,3	0	234,70
КАРТОФЕЛЬ	152	114	2,2	0,5	18	85,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,5	14,7	0,2	0	1,2	5,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	7	7	0,3	0	1,3	6,90
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 283		200	0,60		27,90	113,80
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	25	25	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЙОГУРТ 2,5 %		100	5,00	2,50	3,50	54,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (шт)	1 шт.	1	0	0	0	0,60
ПЕЧЕНЬЕ 36 ГР		36	2,60	3,40	26,00	145,60
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	36	36	2,6	3,4	26	145,60
			36,20	27,50	115,10	850,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			57,50	46,70	199,20	1 444,70

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Тузлукуше во

Башилова Ф.Р.



МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ 112		205	6,00	7,30	34,30	227,20
ПШЕНО	40	40	4,5	1,1	27,4	136,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	67,2	67,2	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100,8	100,8	2,8	3,1	4,6	58,70
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ 269		200	3,80	3,90	26,00	153,90
КАКАО-ПОРОШОК	3	3	0,7	0,5	0,3	8,40
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,40
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
яблоки	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
СЫР ПОРЦИОННЫЙ 42,		10	2,40	3,00		37,50
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11	10	2,4	3	0	37,50
			16,00	14,60	99,30	591,60
ОБЕД						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	2,30	7,60	13,60	119,60
СВЕКЛА	93,75	75	1,1	0,1	6,4	30,60
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	20,83	17,5	0,2	0	1,4	7,00
ТОМАТНАЯ ПАСТА	4	4	0,2	0	0,8	4,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,40
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,70
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗД 47		250	2,80	2,90	21,80	124,10
КАРТОФЕЛЬ	100	75	1,5	0,3	11,8	56,10
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,80
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,6	9,74	0,1	0	0,8	3,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,75	3,75	0	3,6	0	32,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 214		175	15,40	19,60	18,20	309,00
Филе птицы	72	72	0	0	0	0,00
КАРТОФЕЛЬ	107	80,25	1,6	0,3	12,7	59,90
МОРКОВЬ	21	16,8	0,2	0	1,2	5,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	2	2	0	1,9	0	17,50
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,90
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1	0,1	0	0,7	3,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пш обог витам для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			23,80	30,50	87,60	705,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,80	45,10	186,90	1 296,90

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ

с.Тузлукуше во

Баширова РР

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ФИЛЕ ГРУД, ПРИПУЩ С ОВОЩ ТК № 12,1		100	12,80	11,50	0,90	157,90
ФИЛЕ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА - БРОЙЛЕРА	144	144	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,78	8,22	0,1	0	0,7	3,30
МОРКОВЬ	9,9	7,68	0,1	0	0,5	2,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	1,6	1,6	0	1,3	0	11,60
РИС ОТВАРНОЙ		150	3,90	5,10	40,30	225,20
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,7	0,5	38,8	174,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,00
НАПИТОК ВИТАМИН 23		200			15,80	74,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИР	20	20	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
Хлеб пш обог вит для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пш обог вит для дет пит 40	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ПЕЧЕНЬЕ		20	3,80	4,90	37,20	208,50
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	20	1,5	1,9	14,5	80,90
			23,70	21,90	116,20	769,60
ОБЕД						
СВЕКОЛЬНИК 43		250	2,70	6,70	16,40	139,30
СВЕКЛА	80	64	1	0,1	5,4	26,10
КАРТОФЕЛЬ	57,5	43,13	0,9	0,2	6,8	32,20
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,26	0,2	0	0,9	4,50
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,25	3,25	0,2	0	0,6	3,20
САХАР ПЕСОК	1,6	1,6	0	0	1,6	6,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	40	0,3	1,5	0,4	20,00
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ П/Ф 189		100	10,70	11,70	5,70	176,80
биточки мясные	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	8,3	8,3	0	8,1	0	72,40
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 241		200	4,30	8,10	31,00	215,00
КАРТОФЕЛЬ	226	169,5	3,3	0,7	26,8	126,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	32	32	0,9	1	1,5	18,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ		200	2,80	3,20	19,70	118,70
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2	2	0,2	0	1,1	4,90
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,20
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пш обог вит для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пш обог вит для дет пит 40	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЙОГУРТ 2,5 %		100	5,00	2,50	3,50	54,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (шт)	1 шт.	1	0	0	0	0,60
			28,70	32,60	98,30	807,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			52,40	54,50	214,50	1 577,40

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с.Түзлүкүшө во
Багманова Ф. Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 1		100	1,30	10,10	8,30	129,30
КАРТОФЕЛЬ	29,4	22,05	0,4	0,1	3,5	16,50
СВЕКЛА	19	15,2	0,2	0	1,3	6,20
МОРКОВЬ	13	10,4	0,1	0	0,7	3,50
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	38	38	0,3	0	0,6	4,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	18	15,12	0,2	0	1,2	6,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	10	10	0	9,7	0	87,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
КАША ГРЕЧН ВЯЗК НА МОЛ 104		205	7,90	8,20	35,10	246,20
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	40	40	4,9	1,3	22,1	119,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	27	27	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133	133	3,8	4,2	6,1	77,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пш обог вит для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пш обог вит для дет пит 40	40	40	3	0,2	19,5	91,90
СОК ФРУКТОВЫЙ В		200	1,00	0,20	20,00	92,00
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 0,2 л	1 шт.	1	0	0	0,1	0,40
			13,50	18,90	97,40	620,10
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми 45		250	2,30	3,90	13,60	98,80
КАРТОФЕЛЬ	67,5	50,63	1	0,2	8,1	37,80
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,20
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ГОРОХ КОЛОТЫЙ	21,25	21,14	4,8	0,3	9,9	61,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
Котлеты кур с томат соусом п/ф		60/40	11,00	12,50	7,50	186,10
котлеты куриные п/ф 76/60	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	1,2	1,2	0	1,2	0	10,50
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,2	0	1	4,60
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,59	0	0	0	0,20
МОРКОВЬ	2,3	1,84	0	0	0,1	0,60
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,40
Макаронные изделия отварные 227		200	7,40	7,10	47,10	281,50
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	68	68	7,3	0,9	46,5	222,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
Хлеб пш обог вит для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пш обог вит для дет пит 40	40	40	3	0,2	19,5	91,90
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282		200	0,20		15,00	60,60
ЯБЛОКИ	45,4	45,4	0,2	0,2	4,3	20,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
			24,10	23,90	105,20	731,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,60	42,80	202,60	1 351,10

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

с.Тузлукуше во

Башинов Р.Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
КАША АРТЕК ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ ТК № 6,2	200/5		5,60	5,40	34,30	208,10
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	50	50	5,6	0,7	33	159,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,07	1,07	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6,67	6,67	0	5,3	0,1	48,40
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 296	200		1,40	1,60	17,30	89,30
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5	0	0	13,1	52,30
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	46,5	46,5	1,3	1,5	2,1	27,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
ЙОГУРТ 2,5 %	100		5,00	2,50	3,50	54,00
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ (шт)	1 шт.	1	0	0	0	0,60
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,	150		0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
			15,80	9,90	94,10	524,40
ОБЕД						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 51	250		2,20	6,60	14,60	130,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	37,5	30	0,5	0	1,4	8,10
КАРТОФЕЛЬ	33,75	25,31	0,5	0,1	4	18,90
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
КРУПА РИСОВАЯ	10	10	0,7	0,1	7,2	32,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5	0,1	0	0,9	4,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	212,5	212,5	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,00
Биточки рыбные с соусом 161	100		9,90	6,70	6,40	131,00
биточки рыбные	76	76	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	5	5	0,5	0,1	3,4	16,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	5	5	0,2	0	1	4,90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		8,70	5,40	45,00	264,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,4	2,2	38,2	206,10
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	5	5	0	4	0	36,30
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	102	102	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,00
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ ТК № 15,3	200				23,50	95,00
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Золотой шар	25	25	0	0	19,3	77,20
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40	40		3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			24,00	19,10	111,50	724,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,80	29,00	205,60	1 249,00

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

с.Тузлукуше во

Бамаева Р.Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, ДИ
ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерг ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
РЫБА (ФИЛЕ) , ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 172		140	14,50	8,00	7,50	160,30
РЫБА МИНТАЙ ФИЛЕ	87	77,08	11,9	0,7	0	53,80
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,40
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25	25	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17	14,28	0,2	0	1,2	5,70
МОРКОВЬ	32	25,6	0,3	0	1,7	8,70
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,00
МАКАРОНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 124		206	11,60	14,00	47,40	363,60
РОЖКИ ВЫСШ.СОРТ	69,4	69,4	7,4	0,9	47,4	227,60
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	20	18,18	4,2	5,3	0	66,20
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ	6	6	0	4,9	0	43,60
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,20
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 282		200	0,20	0,20	18,90	78,80
ЯБЛОКИ	45,4	45,4	0,2	0,2	4,3	20,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	172	172	0	0	0	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			29,50	22,60	95,80	706,70
ОБЕД						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 44		250	2,10	6,60	11,20	116,60
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,40
КАРТОФЕЛЬ	66,25	49,69	1	0,2	7,9	37,20
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,00
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,48	0,2	0	0,5	2,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,3	1,5	0,4	20,00
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ		210	37,20	45,30	41,10	747,10
Филе птицы	73,61	73,61	0	0	0	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,00
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,30
КРУПА РИСОВАЯ	55,07	55,07	3,8	0,6	39,6	177,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	7,35	7,35	0	7,1	0	64,10
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,92	2,92	0,1	0	0,6	2,90
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,05	1,05	0	0	0	0,00
Чай с сахаром 300		200	0,10		12,00	48,60
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1	1	0	0	0,1	0,50
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,10
Хлеб пш обог вит для дет пит 40		40	3,20	0,40	22,00	104,00
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	40	3	0,2	19,5	91,90
АПЕЛЬСИН		222	1,90	0,40	17,50	92,60
АПЕЛЬСИН	222	222	1,9	0,4	17,5	92,60
			44,50	52,70	103,80	1 108,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			74,00	75,30	199,60	1 815,60