

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: **понедельник**

Неделя: **1**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак											
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50	9,84	9,84	5,62	5,62	4,84	4,84	119,99	109,35	78
Рис припущенный	150	210	3,54	4,97	5,26	7,33	25,52	35,82	223,5	313,25	420
Чай витаминизированный	200	200					9,7	9,7	39	39	282,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Итого за завтрак	450/50	510/50	17,43	18,86	11,38	13,45	64,46	74,76	503,49	582,6	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	0,99	0,99	5	5	5,94	5,94	71,9	71,9	66
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10	1,68	2,15	4,86	6,7	7,2	8,93	80,73	100,15	52
Курица в соусе с томатом	45/45	100	24,78	34,22	14,31	16,44	3,95	4,19	247,71	304,62	410
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5	5,55	6,65	4,21	4,32	36,64	43,95	211,66	247,38	197
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	725/60	880/15	36,36	48,99	28,98	33,26	81,28	100,32	741,92	902,37	
Итого за день			53,79	67,85	40,36	46,71	145,74	175,08	1245,41	1484,97	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: понедельник											
Неделя: 2											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Макаронные изделия с тертым сыром	150	200	8,67	10,49	8,15	8,34	31,46	43,54	239,19	298,15	199
Чай витаминизированный	200	200					9,7	9,7	39	39	282,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	500	550	13,12	14,94	9,05	9,24	75,36	87,44	446,19	505,15	
Салат витаминный	100	100	1,66	1,66	5,18	5,18	13,56	13,56	102,62	102,62	21
Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	250/10	2,79	2,79	4,98	4,98	20,23	20,23	137,38	137,38	176
Плов из мяса птицы (филе)	180	200	7,87	10,85	14,85	22,69	48,01	54,05	355,19	462,03	123
Компот из свежих плодов(яблок)	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	18,89	18,89	78,65	78,65	282
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	800/10	840/10	15,84	20,44	25,77	33,81	118,26	134,06	763,84	919,08	
Итого за день			28,96	35,38	34,82	43,05	193,62	221,5	1210,03	1424,23	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____ / Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: вторник											
Неделя: 1											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Завтрак											
Каша манная молочная	180	200	4,39	6,24	7,46	8,1	20,11	29,7	166	198,64	98
Круассан	50	50	4	4	15	15	30	30	100	100	
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	10,19	10,19	42,3	42,3	273
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Йогурт	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	16,0	16	99	99	476
Итого за завтрак	580	600	15,71	17,56	25,47	26,11	100,7	110,29	528,3	560,94	
Обед											
Салат из моркови с яблоками	60	100	0,56	0,93	2,09	4,14	5,86	9,44	45,25	80,08	18
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265	7,85	7,85	4,42	4,42	31,14	31,14	196,4	196,4	59
Рагу овощное с отварным мясом	35/125	45/155	12,96	16,46	15,2	17,8	12,02	16,16	237,8	288,19	118
Витаминизированный кисель	200	200					23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	35/720	45/810	24,73	30,22	22,31	27,16	90,09	107,57	664,45	798,07	
Итого за день			40,44	47,78	47,78	53,27	190,79	217,86	1192,75	1359,01	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: вторник											
Неделя: 2											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30	9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Каша гречневая рассыпчатая	170	200/7	9,87	12,14	6,2	6,79	44,6	54,88	273,29	328,73	167
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Итого за завтрак	480/30	510/37	23,89	26,16	18,6	19,19	87,85	98,13	616,74	672,18	
Морковь отварная с растительным маслом	50	50	0,7	0,7	3,05	3,05	3,75	3,75	45,99	45,99	649,07
Суп-лапша	200	250	2,22	2,76	4,23	5,29	12,49	15,61	97,08	121,09	66,63 66,62
Жаркое по-домашнему	180	180	15,05	15,05	14,4	14,4	15,54	15,54	249,51	249,51	98
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	700	770	21,33	23,49	22,28	23,54	59,33	72,21	522,5	594,91	
Итого за день			45,22	49,65	40,88	42,73	147,18	170,34	1139,24	1267,09	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: среда											
Неделя: 1											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Котлеты или биточки мясные из говядины с томатным соусом	60/40	60/40	9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Картофельное пюре	180	200	4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133
Какао с молоком	200	200	3,87	3,87	3,8	3,8	20,08	20,08	131,41	131,41	200
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Итого за завтрак	470/40	510/40	20,81	22,94	21,85	22,68	64,1	76,05	536,65	601,23	
Винегрет овощной	60	100	0,81	1,35	3,7	6,16	4,61	7,69	54,96	91,6	45
Суп картофельный с клецками	250	250	2,67	2,67	4,26	4,26	13,63	13,63	102,25	102,25	58
Гуляш	45/45	45/45	14,54	14,54	15,16	15,16	4,06	4,06	210,55	210,55	93
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5	4,83	5,71	4,88	5,11	21,76	25,76	150,09	171,65	170(177)
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	775/50	865/50	26,21	29,25	28,6	31,49	71,61	88,45	647,77	754,37	
Итого за день			47,02	52,19	50,45	54,17	135,71	164,5	1184,42	1355,6	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: среда											
Неделя: 2											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Плов из мяса птицы (филе)	180	200	7,87	10,85	14,85	22,69	48,01	54,05	355,19	462,03	123
Напиток витаминный	200	200					18,6	18,6	74	74	288
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	4,89	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	530	550	15,12	18,1	17,85	25,69	95,9	101,94	601,97	708,81	
Салат из свеклы с растительным маслом	60	60	0,99	0,99	5	5	5,94	5,94	71,9	71,9	66
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/10	1,68	2,15	4,86	6,7	7,2	8,93	80,73	100,15	52
Гуляш	45/45	45/45	14,54	14,54	15,16	15,16	4,06	4,06	210,55	210,55	93
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	180/5	5,55	6,65	4,21	4,32	36,64	43,95	211,66	247,38	197
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	725/60	805/60	26,12	27,69	29,83	31,78	81,39	90,43	704,76	759,9	
Итого за день			41,24	45,79	47,68	57,47	177,29	192,37	1306,73	1468,71	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: четверг											
Неделя: 1											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Макаронные изделия отварные с отварными сосисками	155	185	5,55	6,65	4,21	4,32	36,64	43,95	210,5	247,38	197
Сосиски Детские Гост 31498-2012											
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	52,88	66,1	401,08 401
Яблоко	125	125	0,5	0,5	0,5	0,5	12,3	12,3	58,75	58,75	38,59
Итого за завтрак	588	620	10,16	11,28	11,01	12,57	83,37	90,71	483,05	533,15	
Салат витаминный	100	100	1,66	1,66	5,18	5,18	13,56	13,56	102,62	102,62	21
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	250/10	1,88	1,88	5,82	5,82	12,8	12,8	111,67	111,67	82
Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)	50/50	50/50	9,84	9,84	5,62	5,62	4,84	4,84	109,35	109,35	78
Рис припущенный	150	180	3,54	4,22	5,26	6,23	25,52	30,42	223,5	266,16	420
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0,1	0,1	29,17	29,17	117,65	117,65	294
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	820/60	850/60	20,82	21,5	22,58	23,55	103,46	108,36	754,79	797,45	
Итого за день			30,98	32,78	33,59	36,12	186,83	199,07	1237,84	1330,6	

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ
д. Акбарисово»
_____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: четверг											
Неделя: 2											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	60/40	9,25	9,25	9,84	9,84	7,96	7,96	157,63	157,63	469,02
Картофельное пюре	180	200	4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	10,19	10,19	42,3	42,3	273
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	50	2,43	4,05	0,3	0,5	14,64	24,4	72,6	121	114 (1)
Итого за завтрак	470/40	510/40	16,29	18,42	16	16,83	53,3	65,25	422,64	487,22	
Свекольник со сметаной	200/10	250/10	2,25	2,79	4,93	6,11	14,74	18,25	112,75	139,6	67,32 67,30
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30	9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	180/5	4,83	5,71	4,88	5,11	21,76	25,76	150,09	171,65	170(177)
Витаминизированный кисель	200	200					23,5	23,5	95	95	305,11
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	680/45	760/45	20,41	21,83	22,31	23,72	86,44	93,95	630,37	678,78	
Итого за день			36,7	40,25	38,31	40,55	139,74	159,2	1053,01	1166	

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ
 д. Акбарисово»
 _____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: пятница											
Неделя: 1											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Каша пшениная молочная жидкая	150/5	200/5	5,69	7,57	7,05	8,18	27,58	36,4	197,21	250,4	181
Чай с лимоном	200	200	0,07	0,07	0,01	0,01	10,19	10,19	42,3	42,3	273
Сыр (порциями)	10	10	2,6	2,6	2,68	2,68			35,2	35,2	21
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Кефир 3,2 ГОСТ 31454-2012	100	100	3,2	3,2	2,5	2,5	4,9	4,89	51,78	51,78	476
Итого за завтрак	510/5	560/5	15,61	17,49	12,74	13,87	67,06	75,88	447,49	500,68	
Морковь отварная с растительным маслом	50	50	0,7	0,7	3,05	3,05	3,75	3,75	45,99	45,99	649,07
Рассольник ленинградский со сметаной	250	250	2,68	2,68	6,17	6,17	13,84	13,84	120,81	120,81	56
Котлеты или биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	60/30	9,97	9,97	11,9	11,9	8,87	8,87	182,53	182,53	445,3
Картофельное пюре	180	200	4,54	5,05	5,85	6,48	20,51	22,7	150,11	166,29	133
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	30	2,43	2,43	0,3	0,3	14,64	14,64	72,6	72,6	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	810/30	830/30	21,25	21,76	27,57	28,2	74,52	76,71	629,36	645,54	
Итого за день			36,86	39,25	40,31	42,07	141,58	152,59	1076,85	1146,22	

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ
д. Акбарисово»
_____/ Г.Ф.Габдрахманова/

Ежедневное меню

для категории начальные классы (1-4), ММС, ТЖС, род вз.(завтрак); ОВЗ нач.кл, ОВЗ стар.(завтрак и обед)

День: пятница											
Неделя: 2											
Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	200/10	4,86	6,51	6,72	11,37	26,35	35,11	185,91	269,65	493, 02 493,21
Чай с сахаром	200	200					9,98	9,98	39,92	39,92	258
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Сыр (порциями)	10	10	2,6	2,6	2,68	2,68			35,2	35,2	21
Масло сливочное	8	10	0,06	0,08	5,8	7,25	0,1	0,13	52,88	66,1	401,08 401
Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	38
Итого за завтрак	518/5	570/10	11,97	13,64	16,1	22,2	70,63	79,42	481,91	578,87	
Винегрет овощной	60	100	0,82	1,36	3,71	6,18	5,06	8,44	56,88	94,8	10
Суп картофельный с горохом и гречками	265	265	7,85	7,85	4,42	4,42	31,14	31,14	196,4	196,4	59
Рагу овощное с отварным мясом	35/125	45/155	12,96	16,46	15,2	17,8	12,02	16,16	237,8	288,19	118
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,54	0,54	0,1	0,1	29,17	29,17	117,65	117,65	294
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	50	4,05	4,05	0,5	0,5	24,4	24,4	121	121	1
Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	40	0,93	0,93	0,3	0,3	2,93	2,93	17,4	17,4	2
Итого за обед	35/740	45/810	27,15	31,19	24,23	29,3	104,72	112,24	747,13	835,44	
Итого за день			39,12	44,83	40,33	51,5	175,35	191,66	1229,04	1414,31	