

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

08.09.2023г.

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ

с.Тузлукушево

Ф.Р.Багманова

5 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		
	1 кл-4 кл	5 кл-11 кл Овз, ммс	5-11 кл (род пл.)
Завтрак			
Гуляш из говядины	180	100	100
Макаронные изделия отварные	200	200	200
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб пшеничный	40	40	40
Сок фруктовый		200	
Обед			
Икра свекольная	60	60	
Суп картофельный с бобовыми	250	250	
Жаркое по домашнему	220	220	
Компот из свежих яблок	200	200	
Хлеб пшеничный	40	40	

Старший повар В





Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Тузлукушево
Багманова Ф. Р.

МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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	3,20	0,40	22,00	104,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ПЕРВОГО СОРТА 500 гр.	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			21,30	19,20	84,00	594,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,30	19,20	84,00	594,00

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
с. Тузлукушево
Багманова Ф. Р.



МЕНЮ

5 -11кл. ММС, СВО

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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	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	3,20	0,40	22,00	104,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ПЕРВОГО СОРТА 500 гр.	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,30	19,20	84,10	594,40

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
Багманова Ф. Р.

МЕНЮ
5 - 11 кл. ОВЗ, 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	0,6	0	117,40
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	3,25	3,25	0	3,1	0	26,30
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,6	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 ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
Макаронные изделия отварные 227		200	7,40	7,10	47,10	261,50
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
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		40	3,20	0,40	22,00	104,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 233		60	1,40	4,50	8,10	72,50
СВЕКЛА	57,3	45,9	0,7	0	3,9	18,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,6	10,6	0,1	0	0,9	4,20
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,90
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,30
САХАР ПЕСОК	0,6	0,6	0	0	0,6	2,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,00
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
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 ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,20	0,40	22,00	104,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	40	3	0,2	19,5	91,90
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
			29,60	26,10	80,80	670,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,90	45,30	164,90	1 264,40



МЕНЮ

5 -11кл. род взнос

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.		80	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 ИОДИРОВАННАЯ	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 ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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	3,20	0,40	22,00	104,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ПЕРВОГО СОРТА 500 гр.	40	40	3	0,2	19,5	91,90
			21,30	19,20	84,00	594,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,30	19,20	84,00	594,00

