

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 начальные 1-4 классы

Составила технолог Отдела образования

Миннигалиева И.Р.

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

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	6,60	32,60	210,10
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 ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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		1,70	0,40	15,70	83,40
АПЕЛЬСИН	200	200	1,7	0,4	15,7	83,40
			15,40	13,40	96,30	577,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,40	13,40	96,30	577,90

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

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 ИОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ	0,5	0,5	0	0,5	0	4,40
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 НЕСОЛЕННОЕ	9	9	0	7,2	0,1	65,30
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,00
ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КИСЕЛЬ	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
			18,60	22,10	85,50	616,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,60	22,10	85,50	616,90

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

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 НЕСОЛЕННОЕ	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,40	11,10	99,80	546,00

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

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 МАИНАЯ	9,7	9,7	1	0,1	6,6	30,90
САХАР ПЕСОК	9,7	9,7	0	0	9,4	37,50
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5,2	5,2	0,1	0,8	0,2	10,40
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	5,2	5,2	0,4	0	2,5	11,90
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
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 150,		150	0,60		17,00	69,00
ЯБЛОКИ	150	150	0,6	0,6	14,3	68,40
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
			32,00	19,90	104,70	731,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			32,00	19,90	104,70	731,00

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	10,80	12,10	3,40	166,00
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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	38,30
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
			21,50	19,60	84,50	600,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,50	19,60	84,50	600,10

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая 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 НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,30
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	4,9	19,40
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	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	2,60	2,70	0,40	35,60
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	11	10	2,4	3	0	37,60
			16,20	14,30	99,70	589,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,20	14,30	99,70	589,70

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК 1						
ФИЛЕ ГРУДКИ ,ПРИПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ 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 НЕСОЛЕННОЕ	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 НЕСОЛЕННОЕ	6,75	6,75	0	5,4	0,1	49,00
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	0,75	0,75	0	0	0	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 23		200			15,80	74,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ) (Золотой шар)	20	20	0	0	0	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	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
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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,70	21,90	116,20	769,60

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ 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 НЕСОЛЕННОЕ	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 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
			12,50	18,70	77,40	528,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			12,50	18,70	77,40	528,10

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая 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 ЙОДИРОВАННАЯ	1,07	1,07	0	0	0	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,80	9,90	94,10	524,40

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



МЕНЮ

1 - 4 кл. (льготное питание)

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая 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		6,80	10,60	37,40	292,00
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 НЕСОЛЕННОЕ	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		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
			24,70	19,00	81,90	616,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,70	19,00	81,90	616,90