

«Согласовано»

Начальник

Территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Республики Башкортостан  
в Дуванском, Белокатайском, Кигинском,  
Мечетлинском, Салаватском районах

Э.Г. Гималетдинов

« \_\_\_\_ »

2015 г

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ

с.Янгантау МР Салаватский  
район Республики Башкортостан



Ф.Ф.Гимранов

«06.01»

2015 г

**Примерное 10-дневное меню  
горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся  
в образовательных учреждениях МР Салаватский район РБ  
2015-2016 учебный год**

с. Янгантау  
2015 год

| техно<br>л.<br>карта<br>№                               | прием пищи, наименование блюда               | возрастная категория: обучающиеся от 1 лет и старше |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
|---|--|---|----------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|   |  | масса<br>порции,<br>грамм                           | Энергет.цен<br>ность, ккал | пищевые вещества, г |              |               | витамины, мг |             |             |              | минеральные вещества, мг |               |               |              |
|   |  |   |                            | Б                   | Ж            | У             | А            | Е           | В           | С            | Ca                       | Mg            | P             | Fe           |
| <b>День № 1 (понедельник)</b> <i>Завтрак 9.15-10.00</i> |  |   |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
| 32  | Салат "Школьный"                             | 100   | 98                         | 1,5                 | 7,4          | 6,4           |              | 3,02        | 0,08        | 4,4          | 27,32                    | 17,95         | 32,41         | 0,94         |
| 195   | Каша «Дружба» (пшено + рис)                  | 250   | 291                        | 7,7                 | 10,6         | 41            |              | 0,90        | 0,33        | 0,66         | 156,08                   | 45,44         | 52,00         | 0,99         |
| 282   | Чай с сахаром                                | 200   | 35                         | 0,1                 |              | 9,1           |              |             |             |              | 0,26                     |               | 8,00          | 0,03         |
| 1   | Бутерброд с маслом                           | 50/20   | 269                        | 4,1                 | 17           | 24,3          |              | 0,65        | 0,13        |              | 13,9                     | 16,5          | 43,50         | 1,04         |
|   | <b>Итого</b>                                 | <b>600/20</b>                                       | <b>693</b>                 | <b>13,4</b>         | <b>35</b>    | <b>43,9</b>   |              | <b>4,57</b> | <b>0,54</b> | <b>5,06</b>  | <b>197,56</b>            | <b>79,89</b>  | <b>135,91</b> | <b>3</b>     |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                                 |  |   |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
| 21  | Салат витаминный                             | 100   | 90                         | 1,6                 | 4,6          | 11,1          |              | 0,30        | 0,07        | 13,88        | 38,53                    | 19,68         | 15,00         | 0,96         |
| 66  | Суп - лапша домашняя                         | 300   | 115                        | 3,1                 | 5,1          | 13,9          | 0,3          |             | 0,06        | 0,72         | 13,93                    | 8,62          | 8,80          | 0,49         |
| 125   | Куры отварные                                | 80  | 232                        | 20                  | 16,8         | 0,3           |              |             | 0,16        | 0,76         | 16,44                    | 16,78         | 208,40        | 1,58         |
| 138   | Картофельное пюре                            | 220   | 203                        | 4,5                 | 7,2          | 29,4          |              | 2,26        | 0,32        | 15,22        | 52,21                    | 41,66         | 89,70         | 1,51         |
| 294   | Компот из свежих яблок                       | 200   | 68                         | 0,2                 | 0,1          | 17,2          |              | 0,06        | 0,02        | 1,6          | 6,03                     | 3,13          | 3,83          | 0,8          |
|   | Хлеб пшеничный                               | 50  | 117,5                      | 3,95                | 0,5          | 24,15         |              | 0,65        | 0,08        |              | 11,5                     | 16,5          | 43,5          | 1            |
|   | Хлеб ржаной                                  | 70  | 121,8                      | 4,62                | 0,84         | 23,38         |              | 0,98        | 0,13        |              | 24,5                     | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
| 293   | Сок овощной (томатный с мякотью)             | 200   | 19                         | 1                   |              | 3,5           |              |             |             | 2,4          | 0,4                      |               |               | 0,04         |
|   | <b>Итого</b>                                 | <b>1220</b>   | <b>966,3</b>               | <b>38,97</b>        | <b>35,14</b> | <b>122,93</b> | <b>0,3</b>   | <b>4,25</b> | <b>0,84</b> | <b>34,58</b> | <b>163,54</b>            | <b>139,27</b> | <b>432,53</b> | <b>9,11</b>  |
|   | <b>Всего за День № 1</b>                     | <b>1820/20</b>                                      | <b>1659,3</b>              | <b>52,37</b>        | <b>51,99</b> | <b>143,18</b> | <b>0,3</b>   | <b>8,82</b> | <b>1,38</b> | <b>39,64</b> | <b>361,1</b>             | <b>219,16</b> | <b>568,44</b> | <b>12,11</b> |
| <b>День № 2 (вторник)</b> <i>Завтрак 9.15-10.00</i>     |  |   |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
|   |  |   |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
| 216   | Макаронник                                   | 250/6   | 392                        | 10                  | 11,1         | 62,4          | 0,02         | 0,15        | 0,18        |              | 21,04                    | 14,34         | 109,2         | 1,52         |
| 274   | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200   | 116,19                     | 1,36                |              | 29,02         | 0,01         | 0,12        | 0,03        | 2,00         |                          |               |               |              |
|   | Хлеб пшеничный                               | 70  | 164,5                      | 5,53                | 0,7          | 33,81         |              | 0,91        | 0,14        |              | 16,1                     | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
|   | <b>Итого</b>                                 | <b>520/6</b>  | <b>672,69</b>              | <b>16,89</b>        | <b>11,8</b>  | <b>125,23</b> | <b>0,03</b>  | <b>1,18</b> | <b>0,35</b> | <b>2</b>     | <b>37,14</b>             | <b>37,44</b>  | <b>152,7</b>  | <b>2,92</b>  |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                                 |  |   |                            |                     |              |               |              |             |             |              |                          |               |               |              |
| 48  | Икра свекольная                              | 100   | 108                        | 1,8                 | 7,1          | 9,3           | 0,03         |             | 0,07        | 3,36         | 29,62                    | 20,41         | 7,5           | 1,2          |
| 42  | Рассольник ленинградский                     | 250   | 149,6                      | 5,03                | 11,3         | 32,38         | 26,7         | 0,26        | 0,08        | 10,51        | 31,28                    | 24,84         | 62,25         | 0,93         |
| 180   | Гуляш из говядины                            | 120   | 331,53                     | 21,68               | 24,21        | 6,74          | 26           | 1,8         |             | 3,20         | 25,7                     | 49,00         | 202           | 3,10         |
| 140   | Капуста тушеная                              | 220   | 162                        | 5                   | 6,3          | 21,7          |              | 0,84        | 0,18        | 37,9         | 118,93                   | 45,15         | 234,00        | 1,75         |
| 282   | Чай с сахаром                                | 200   | 35                         | 0,1                 |              | 9,1           |              |             |             |              | 0,26                     |               | 8,00          | 0,03         |
|   | Хлеб пшеничный                               | 50  | 117,5                      | 3,95                | 0,5          | 24,15         |              | 0,65        | 0,08        |              | 11,5                     | 16,5          | 43,5          | 1            |

|  |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
|--|--|----------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  | Хлеб ржаной                                    | 70             | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7          | 0,98         | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Итого  | <b>1010</b>    | <b>1025,43</b> | <b>42,18</b> | <b>50,25</b> | <b>126,75</b> | <b>53,43</b> | <b>4,53</b>  | <b>0,54</b> | <b>54,97</b> | <b>241,79</b> | <b>188,8</b>  | <b>667,85</b> | <b>10,74</b> |
|  | <b>Всего за День № 2</b>                       | <b>1530/6</b>  | <b>1698,12</b> | <b>59,07</b> | <b>62,05</b> | <b>251,98</b> | <b>53,46</b> | <b>5,71</b>  | <b>0,89</b> | <b>56,97</b> | <b>278,93</b> | <b>226,24</b> | <b>820,55</b> | <b>13,66</b> |
| <b>День № 3 (среда) Завтрак 9.15-10.00</b>   |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
| 127  | Плов вегетарианский с сухофруктами             | 200            | 460,14         | 5,78         | 12,26        | 81,65         |              | 1,8          | 0,05        | 3,06         | 3,7           | 36            | 72            | 1,44         |
| 280  | Кефир  | 200/10         | 151            | 5,7          | 6,3          | 17,6          |              |              | 0,39        | 1,37         | 235,5         | 27,44         |               | 0,23         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 70             | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |              | 0,91         | 0,14        |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>470/10</b>  | <b>775,64</b>  | <b>17,01</b> | <b>19,26</b> | <b>133,06</b> |              | <b>2,71</b>  | <b>0,58</b> | <b>4,43</b>  | <b>255,3</b>  | <b>86,54</b>  | <b>132,9</b>  | <b>3,07</b>  |
| <b>Обед 13.00-14.00</b>                      |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
| 26   | Винегрет овощной                               | 100            | 129,26         | 1,4          | 2,3          | 7,7           |              | 0,14         | 0,09        | 12,69        | 20,78         | 18,2          | 40,43         | 0,76         |
| 71   | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 250            | 170,98         | 6,22         | 8,21         | 18,39         | 5            | 0,13         | 0,04        | 5            | 26            | 22            | 12            | 2,58         |
| 189  | Котлеты  | 100            | 176,75         | 10,68        | 11,72        | 5,74          | 19,9         | 2,71         | 0,05        | 0,04         | 30,08         | 23,51         | 119,9         | 1,22         |
| 228  | Рожки (макарон) отварные с овощами             | 200            | 282,08         | 7,18         | 7,86         | 45,64         |              |              | 0,03        | 2,5          | 11,2          |               |               | 0,86         |
| 284  | Чай с лимоном                                  | 200            | 37             | 0,1          |              | 9,3           | 18,00        | 0,11         |             | 1,12         | 2,73          | 0,73          | 101,10        | 0,06         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 50             | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65         | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                                    | 70             | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         |              | 0,98         | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Фрукты (яблоко)                                | 100            | 37             | 0,2          | 0,3          | 8             |              |              |             | 0,3          |               |               |               | 1,2          |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>1070</b>    | <b>1072,37</b> | <b>34,35</b> | <b>31,73</b> | <b>142,3</b>  | <b>42,9</b>  | <b>4,72</b>  | <b>0,42</b> | <b>21,65</b> | <b>126,79</b> | <b>113,84</b> | <b>427,53</b> | <b>10,41</b> |
|  | <b>Всего за День № 3</b>                       | <b>1540/10</b> | <b>1848,01</b> | <b>51,36</b> | <b>50,99</b> | <b>275,36</b> | <b>42,9</b>  | <b>5,3</b>   | <b>1</b>    | <b>26,08</b> | <b>382,09</b> | <b>200,38</b> | <b>560,43</b> | <b>13,48</b> |
| <b>День № 4 (четверг) Завтрак 9.15-10.00</b> |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
| 2  | Салат витаминный                               | 100            | 141,94         | 1,14         | 10,14        | 11,54         |              | 0,4          | 0,02        | 6,9          | 13            | 12            | 20,01         | 0,5          |
| 107  | Каша манная молочная жидкая                    | 200            | 222,02         | 6,2          | 8,05         | 31,09         | 65,19        | 0,82         | 0,08        | 0,26         | 131,8         | 20,3          | 115,21        | 0,55         |
| 286  | Кофейный напиток с молоком                     | 200            | 118,69         | 2,79         | 3,19         | 19,71         |              | 0,11         | 0,02        | 13,2         | 17,25         | 6,22          | 11,01         | 0,22         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 70             | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |              | 0,91         | 0,14        |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
| 139  | Яйцо вареное                                   | 40             | 62,8           | 5,08         | 4,6          | 0,28          |              | 13,2         | 0,02        |              | 8,4           | 4,6           |               |              |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>610</b>     | <b>709,95</b>  | <b>20,74</b> | <b>26,68</b> | <b>96,43</b>  | <b>65,19</b> | <b>15,44</b> | <b>0,28</b> | <b>20,36</b> | <b>186,55</b> | <b>66,22</b>  | <b>207,13</b> | <b>2,67</b>  |
| <b>Обед 13.00-14.00</b>                      |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
| 11   | Салат из моркови и яблук                       | 100            | 128,12         | 0,9          | 10,16        | 8,24          |              | 0,5          | 0,03        | 7            | 15            | 12            | 25            | 0,7          |
| 35   | Борщ из свежей капусты                         | 250            | 104,16         | 1,93         | 6,34         | 10,05         | 10,3         | 0,13         | 0,01        | 8,2          | 164,08        | 33,19         | 46,43         | 0,77         |
| 113  | Плов из отварной говядины                      | 300            | 498            | 21,2         | 19,7         | 57,5          |              |              | 0,21        | 1,08         | 23,57         | 60,83         | 250           | 2,82         |
| 289  | Напиток из шиповника                           | 200            | 46,87          | 0,68         |              | 23,05         |              |              | 0,01        | 60           | 5,44          |               |               | 4,79         |
|  | Хлеб пшеничный                                 | 50             | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65         | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                                    | 70             | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         |              | 0,13         | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | <b>Итого</b>                                   | <b>970</b>     | <b>1016,45</b> | <b>33,28</b> | <b>40,89</b> | <b>122,7</b>  | <b>10,3</b>  | <b>1,98</b>  | <b>0,47</b> | <b>76,28</b> | <b>244,09</b> | <b>155,42</b> | <b>475,53</b> | <b>12,81</b> |
|  | <b>Всего за День № 4</b>                       | <b>1580</b>    | <b>1726,4</b>  | <b>54,02</b> | <b>67,57</b> | <b>219,13</b> | <b>10,3</b>  | <b>17,42</b> | <b>0,75</b> | <b>96,64</b> | <b>430,64</b> | <b>221,64</b> | <b>682,66</b> | <b>15,48</b> |
| <b>День № 5 (пятница) Завтрак 9.15-10.00</b> |  |                |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |              |
| 35   | Салат "Мишат"                                  | 100            | 108            | 1,7          | 8,4          | 6,4           | 12,5         | 3,97         | 0,09        | 2,5          | 19,8          | 17,91         | 37,99         | 1,23         |

|  |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
|--|--|-------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 104  | Каша гречневая вязкая на молоке          | 200         | 246,17         | 7,94         | 8,21         | 35,13         | 60,13         | 1,11         | 0,13         | 0,04         | 157,1         | 113,7         | 312,1         | 3,88         |
| 205  | Сосиски отварные                         | 80          | 179,72         | 6,62         | 16,04        | 1,57          |               | 3            | 0,04         | 1,11         |               | 12            | 96,7          | 1,05         |
| 310  | Кисель "Валетек" с витаминами            | 200         | 93             |              |              | 23,9          |               |              | 0,81         | 25           |               |               |               |              |
|  | Хлеб пшеничный                           | 70          | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |               | 0,91         | 0,14         |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
|  | Итого                                    | <b>650</b>  | <b>791,39</b>  | <b>21,79</b> | <b>33,35</b> | <b>100,81</b> | <b>72,63</b>  | <b>8,99</b>  | <b>1,21</b>  | <b>28,65</b> | <b>193</b>    | <b>166,71</b> | <b>507,69</b> | <b>7,56</b>  |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                          |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
| 27   | Салат из свеклы с яблоками               | 100         | 78             | 0,8          | 5,1          | 7,4           |               | 1,50         | 0,04         | 3,94         | 22,9          | 12,68         | 23,20         | 1,29         |
| 45   | Суп картофельный с горохом               | 250         | 98,79          | 2,34         | 3,89         | 13,61         | 0,17          | 1            | 0,13         | 4,6          | 58,24         | 3,62          | 58,24         | 0,5          |
| 200  | Тефтели из говядины в молочном соусе     | 100         | 217,83         | 12,85        | 14,6         | 8,74          | 13,39         |              | 0,05         | 1,63         | 59            | 39            | 154           | 1,78         |
| 138  | Картофельное пюре                        | 220         | 203            | 4,5          | 7,2          | 29,4          |               | 2,26         | 0,32         | 15,22        | 52,21         | 41,66         | 89,70         | 1,51         |
| 284  | Компот из яблок с лимоном                | 200         | 104,07         | 0,25         | 0,25         | 25,35         |               | 0,06         | 0,01         | 1,5          | 6,27          | 3,13          | 3,83          | 0,83         |
|  | Хлеб пшеничный                           | 50          | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |               | 0,65         | 0,08         |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                              | 70          | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7           | 0,98         | 0,13         |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Фрукты (мандарин)                        | 100         | 40             | 0,8          | 0,3          | 8,1           |               |              |              | 0,3          |               |               |               | 1,2          |
|  | Итого                                    | <b>990</b>  | <b>980,99</b>  | <b>30,11</b> | <b>32,68</b> | <b>140,13</b> | <b>14,26</b>  | <b>6,45</b>  | <b>0,76</b>  | <b>27,19</b> | <b>234,62</b> | <b>149,49</b> | <b>483,07</b> | <b>10,84</b> |
|  | Всего за День № 5                        | <b>1640</b> | <b>1772,38</b> | <b>51,9</b>  | <b>66,03</b> | <b>240,94</b> | <b>86,89</b>  | <b>15,44</b> | <b>1,97</b>  | <b>55,84</b> | <b>427,62</b> | <b>316,2</b>  | <b>990,76</b> | <b>18,4</b>  |
| <i>День № 6 (суббота) Завтрак 9.15-10.00</i>     |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
| 38   | Салат картофельный с зеленым горошком    | 100         | 145            | 3,2          | 10           | 10,1          | 12            | 3,66         | 0,2          | 6,62         | 16,21         | 19,37         | 53,13         | 0,81         |
| 52   | Суп молочный с крупой                    | 200         | 136,4          | 5,2          | 5,6          | 17,4          | 0,04          | 0,2          | 0,04         | 0,6          | 165,2         | 24,8          | 145,6         | 0,2          |
| 282  | Чай с сахаром                            | 200         | 35             | 0,1          |              | 9,1           |               |              |              |              | 0,26          |               | 8,00          | 0,03         |
|  | Хлеб пшеничный                           | 70          | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |               | 0,91         | 0,14         |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
| 365  | Масло сливочное (порциями)               | 10          | 66             | 0,1          | 7,2          | 0,1           | 7             | 0,23         | 0,12         | 0,02         | 13,5          |               |               |              |
| 366  | Сыр (порциями)                           | 30          | 109,2          | 6,96         | 8,85         |               | 22            | 0,7          |              | 0,05         | 40            |               |               | 1            |
|  | Итого                                    | <b>610</b>  | <b>656,1</b>   | <b>21,09</b> | <b>32,35</b> | <b>70,51</b>  | <b>41,04</b>  | <b>5,7</b>   | <b>0,5</b>   | <b>7,29</b>  | <b>251,27</b> | <b>67,27</b>  | <b>269,63</b> | <b>3,44</b>  |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                          |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
| 6  | Салат из белокачанной капусты с яблоками | 100         | 121,74         | 2,22         | 11,02        | 3,4           |               | 0,3          | 0,03         | 2,1          | 18,31         | 23,06         | 33,02         | 0,78         |
| 63   | Щи из свежей капусты с картофелем        | 250         | 107,83         | 2,09         | 6,33         | 10,64         | 29,58         | 0,45         | 0,06         | 0,65         | 135,21        | 18,01         | 113,2         | 0,4          |
| 172  | Рыба, тушенная в томате с овощами        | 140         | 160,29         | 14,52        | 8,3          | 7,51          | 48,17         | 1,98         | 0,06         | 0,02         | 47            | 13,6          | 132,4         | 0,68         |
| 227  | Рожки (макарон) отварные                 | 200         | 281,46         | 7,36         | 7,06         | 47,1          |               |              | 0,03         | 2,5          | 11,2          |               |               | 0,86         |
| 283  | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 113,79         | 0,56         |              | 27,89         |               | 0,06         | 0,01         | 1,5          | 6,27          | 3,13          | 3,83          | 0,8          |
|  | Хлеб пшеничный                           | 50          | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |               | 0,65         | 0,08         |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                              | 70          | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7           | 0,98         | 0,13         |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Итого                                    | <b>1010</b> | <b>1024,41</b> | <b>35,32</b> | <b>34,05</b> | <b>144,07</b> | <b>78,45</b>  | <b>4,42</b>  | <b>0,4</b>   | <b>6,77</b>  | <b>253,99</b> | <b>107,2</b>  | <b>436,55</b> | <b>7,25</b>  |
|  | Всего за День № 6                        | <b>1620</b> | <b>1680,51</b> | <b>56,41</b> | <b>66,4</b>  | <b>214,58</b> | <b>119,49</b> | <b>1</b>     | <b>10,12</b> | <b>14,06</b> | <b>505,26</b> | <b>174,47</b> | <b>706,18</b> | <b>10,69</b> |
| <i>День № 7 (понедельник) Завтрак 9.15-10.00</i> |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
|  |  |             |                |              |              |               |               |              |              |              |               |               |               |              |
| 302  | Блинчики с джемом                        | 160         | 292,88         | 8            | 5,66         | 52,5          | 9             | 0,05         | 0,06         | 1,95         | 18,12         | 6,09          | 39,15         | 1,02         |
| 284  | Чай с лимоном                            | 200         | 37             | 0,1          |              | 9,3           | 18,00         | 0,11         |              | 1,12         | 2,73          | 0,73          | 101,10        | 0,06         |
|  | Хлеб пшеничный                           | 70          | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |               | 0,91         | 0,14         |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |

|  |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
|--|---|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 280  | Кефир                                   | 200/10        | 151            | 5,7          | 6,3          | 17,6          |              |              | 0,39        | 1,37         | 235,5         | 27,44         |               | 0,23        |
|  | Итого                                   | <b>630/10</b> | <b>645,38</b>  | <b>19,33</b> | <b>12,66</b> | <b>113,21</b> | <b>27</b>    | <b>1,07</b>  | <b>0,59</b> | <b>4,44</b>  | <b>272,45</b> | <b>57,36</b>  | <b>201,15</b> | <b>2,71</b> |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                      |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
| 51   | Суп крестьянский с крупой               | 250           | 140,59         | 2,31         | 7,74         | 15,43         | 12,33        | 0,47         | 0,07        | 1,92         | 12,59         | 9,36          | 48,83         | 0,7         |
| 176  | Бефстроганов из отварной говядины       | 120           | 325,69         | 21,72        | 25,11        | 3,85          |              |              | 0,3         | 0,14         | 20,72         |               |               | 2,46        |
| 138  | Картофельное пюре                       | 220           | 203            | 4,5          | 7,2          | 29,4          |              | 2,26         | 0,32        | 15,22        | 52,21         | 41,66         | 89,70         | 1,51        |
| 310  | Кисель "Валетек" с витаминами           | 200           | 93             |              |              | 23,9          |              |              | 0,81        | 25           |               |               |               |             |
|  | Хлеб пшеничный                          | 50            | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65         | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1           |
|  | Хлеб ржаной                             | 70            | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7          | 0,98         | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73        |
| 293  | Сок овощной (томатный с мякотью)        | 200           | 19             | 1            |              | 3,5           |              |              |             | 2,4          | 0,4           |               |               | 0,04        |
|  | Итого                                   | <b>1110</b>   | <b>1020,58</b> | <b>38,1</b>  | <b>41,39</b> | <b>123,61</b> | <b>13,03</b> | <b>4,36</b>  | <b>1,71</b> | <b>44,68</b> | <b>121,92</b> | <b>100,42</b> | <b>292,63</b> | <b>8,44</b> |
|  | <b>Всего за День № 7</b>                | <b>1470</b>   | <b>1281,53</b> | <b>45,75</b> | <b>45,01</b> | <b>177,56</b> | <b>36,92</b> | <b>4,07</b>  | <b>1,18</b> | <b>23,23</b> | <b>325,78</b> | <b>117,28</b> | <b>473,33</b> | <b>9,29</b> |
| <b>День № 8 (вторник) Завтрак 9.15-10.00</b> |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
| 23   | Салат "Степной"                         | 100           | 89             | 1,5          | 6            | 7,3           |              | 0,17         | 1,1         | 4,26         | 17,05         | 18,46         | 44            | 0,56        |
| 139  | Яйцо вареное                            | 40            | 62,8           | 5,08         | 4,6          | 0,28          |              | 13,2         | 0,02        |              | 8,4           | 4,6           |               |             |
| 119  | Запеканка рисовая                       | 220           | 283,14         | 4,56         | 9,73         | 43,99         |              | 1,8          | 0,05        | 0,55         | 28,98         | 36            | 72            | 1,56        |
| 283  | Компот из смеси сухофруктов             | 200           | 113,79         | 0,56         |              | 27,89         |              | 0,06         | 0,01        | 1,5          | 6,27          | 3,13          | 3,83          | 0,83        |
|  | Хлеб пшеничный                          | 70            | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |              | 0,91         | 0,14        |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4         |
|  | Итого                                   | <b>630</b>    | <b>713,23</b>  | <b>17,23</b> | <b>21,03</b> | <b>113,27</b> |              | <b>16,14</b> | <b>1,32</b> | <b>6,31</b>  | <b>76,8</b>   | <b>85,29</b>  | <b>180,73</b> | <b>4,35</b> |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                      |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
| 21   | Салат витаминный                        | 100           | 90             | 1,6          | 4,6          | 11,1          |              | 0,30         | 0,07        | 13,88        | 38,53         | 19,68         | 15,00         | 0,96        |
| 47   | Суп картофельный с вермишелью           | 250           | 124,09         | 2,83         | 2,86         | 21,76         | 0,04         |              |             | 0,6          | 16,1          | 26,68         | 115           | 1,31        |
| 290  | Рагу из птицы                           | 200           | 248            | 15,54        | 13,24        | 18            |              |              | 0,26        | 7,26         | 26,14         |               |               | 2,52        |
| 282  | Чай с сахаром                           | 200           | 35             | 0,1          |              | 9,1           |              |              |             |              | 0,26          |               | 8,00          | 0,03        |
|  | Хлеб пшеничный                          | 50            | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65         | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1           |
|  | Хлеб ржаной                             | 70            | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7          | 0,98         | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73        |
|  | Фрукты (яблоко)                         | 100           | 37             | 0,2          | 0,3          | 8             |              |              |             | 0,3          |               |               |               | 1,2         |
|  | Итого                                   | <b>970</b>    | <b>773,39</b>  | <b>28,84</b> | <b>22,34</b> | <b>115,49</b> | <b>1,1</b>   | <b>1,93</b>  | <b>0,54</b> | <b>22,04</b> | <b>117,03</b> | <b>95,76</b>  | <b>292,1</b>  | <b>9,75</b> |
|  | <b>Всего за День № 8</b>                | <b>1600</b>   | <b>1486,62</b> | <b>46,07</b> | <b>43,37</b> | <b>228,76</b> | <b>1,1</b>   | <b>18,07</b> | <b>1,86</b> | <b>28,35</b> | <b>193,83</b> | <b>181,05</b> | <b>472,83</b> | <b>14,1</b> |
| <b>День № 9 (среда) Завтрак 9.15-10.00</b>   |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
| 172  | Каша гречневая рассыпчатая              | 250/7         | 401            | 14,4         | 9,4          | 63            | 5,7          | 0,81         | 0,65        |              | 23,45         | 221,58        | 234,0         | 7,59        |
| 270  | Какао с молоком                         | 200           | 195,71         | 4,85         | 5,04         | 32,73         |              | 0,11         | 0,02        | 13,2         | 17,25         | 6,22          | 11,01         | 0,22        |
|  | Хлеб пшеничный                          | 70            | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |              | 0,91         | 0,14        |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4         |
|  | Итого                                   | <b>520/7</b>  | <b>761,21</b>  | <b>24,78</b> | <b>15,14</b> | <b>129,54</b> | <b>5,7</b>   | <b>1,83</b>  | <b>0,81</b> | <b>13,2</b>  | <b>56,8</b>   | <b>25,09</b>  | <b>305,91</b> | <b>9,21</b> |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                      |   |               |                |              |              |               |              |              |             |              |               |               |               |             |
| 7  | Салат из квашеной капусты с луком       | 100           | 110,6          | 1,6          | 10           | 3,58          | 11           | 3            | 0,05        | 1,8          | 10,5          | 12,2          | 49,3          | 0,4         |
| 43   | Свекольник                              | 250           | 104,16         | 1,93         | 6,34         | 10,05         | 10,3         | 0,13         | 0,01        | 8,2          | 164,08        | 33,19         | 46,43         | 0,77        |
| 169  | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 350           | 373,45         | 28           | 12,25        | 38,85         | 48,17        | 1,98         | 0,06        | 0,02         | 47            | 13,6          | 132,4         | 0,68        |

|  |                                    |               |                |              |              |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
|--|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 284  | Чай с лимоном                      | 200           | 37             | 0,1          |              | 9,3           | 18,00        | 0,11        |             | 1,12         | 2,73          | 0,73          | 101,10        | 0,06         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 50            | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65        | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                        | 70            | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7          | 0,98        | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Фрукты (груша)                     | 100           | 42             | 0,4          | 0,3          | 9,5           |              |             |             | 0,3          |               |               |               | 1,2          |
|  | Итого                              | <b>1120</b>   | <b>906,51</b>  | <b>40,6</b>  | <b>30,23</b> | <b>118,81</b> | <b>88,17</b> | <b>6,85</b> | <b>0,33</b> | <b>11,44</b> | <b>260,31</b> | <b>109,12</b> | <b>483,33</b> | <b>6,84</b>  |
|  | <b>Всего за День № 9</b>           | <b>1640/7</b> | <b>1667,72</b> | <b>65,38</b> | <b>65,38</b> | <b>248,35</b> | <b>93,87</b> | <b>8,68</b> | <b>1,14</b> | <b>24,64</b> | <b>317,11</b> | <b>134,21</b> | <b>789,24</b> | <b>16,05</b> |
| <b>День № 10 (четверг) Завтрак 9.15 -10.00</b> |                                    |               |                |              |              |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 127  | Плов вегетарианский с сухофруктами | 200           | 460,14         | 5,78         | 12,26        | 81,65         |              | 1,8         | 0,05        | 3,06         | 3,7           | 36            | 72            | 1,44         |
| 282  | Чай с сахаром                      | 200           | 35             | 0,1          |              | 9,1           |              |             |             |              | 0,26          |               | 8,00          | 0,03         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 70            | 164,5          | 5,53         | 0,7          | 33,81         |              | 0,91        | 0,14        |              | 16,1          | 23,1          | 60,9          | 1,4          |
|  | Итого                              | <b>470</b>    | <b>659,64</b>  | <b>11,41</b> | <b>12,96</b> | <b>124,56</b> |              | <b>2,71</b> | <b>0,19</b> | <b>3,06</b>  | <b>20,06</b>  | <b>59,1</b>   | <b>140,9</b>  | <b>2,87</b>  |
| <i>Обед 13.00-14.00</i>                        |                                    |               |                |              |              |               |              |             |             |              |               |               |               |              |
| 28   | Салат из свеклы с чесноком         | 100           | 133,28         | 1,4          | 10,08        | 9,22          |              | 2           | 0,04        | 3,6          | 27,6          | 20            | 31            | 0,9          |
| 56   | Суп - лапша домашняя               | 250           | 109,38         | 2,45         | 4,89         | 13,91         | 0,25         |             | 0,01        | 0,6          | 16,1          | 5,02          | 10,96         | 0,01         |
| 212  | Птица отварная                     | 120           | 242,68         | 18,22        | 18,22        | 0,97          |              |             | 0,08        | 1,5          | 32            | 49            | 250           | 3,1          |
| 303  | Рис отварной                       | 150           | 193,47         | 3,63         | 5,08         | 33,3          |              |             | 0,13        |              | 3,31          |               |               | 0,52         |
| 294  | Компот из свежих яблок             | 200           | 68             | 0,2          | 0,1          | 17,2          |              | 0,06        | 0,02        | 1,6          | 6,03          | 3,13          | 3,83          | 0,8          |
|  | Хлеб пшеничный                     | 50            | 117,5          | 3,95         | 0,5          | 24,15         |              | 0,65        | 0,08        |              | 11,5          | 16,5          | 43,5          | 1            |
|  | Хлеб ржаной                        | 70            | 121,8          | 4,62         | 0,84         | 23,38         | 0,7          | 0,98        | 0,13        |              | 24,5          | 32,9          | 110,6         | 2,73         |
|  | Фрукты_(киви)                      | 100           | 51             | 1            | 0,6          | 4             |              |             |             | 0,3          |               |               |               | 1,2          |
|  | Итого                              | <b>1040</b>   | <b>1037,11</b> | <b>34,47</b> | <b>40,31</b> | <b>126,13</b> | <b>0,95</b>  | <b>3,69</b> | <b>0,49</b> | <b>7,6</b>   | <b>121,04</b> | <b>126,55</b> | <b>449,89</b> | <b>10,26</b> |
|  | <b>Всего за День № 10</b>          | <b>1510</b>   | <b>1696,75</b> | <b>45,88</b> | <b>53,27</b> | <b>250,69</b> | <b>0,95</b>  | <b>6,4</b>  | <b>0,68</b> | <b>10,66</b> | <b>141,1</b>  | <b>185,65</b> | <b>590,79</b> | <b>13,13</b> |

Настоящее примерное меню составлено по « Сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания» (изд. третье, переработанное и дополненное, части 1и2 Уфа 2014)

Технолог по питанию:

Х.Х.Фахриева