

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник  
Территориального отдела Управления федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике  
Башкортостан по Чишминскому, Архангельскому, Благоварскому, Буздякскому,  
Давлекановскому, Кармаскалинскому, Кушнаренковскому районам  
\_\_\_\_\_ Байбурин Т. С.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы  
\_\_\_\_\_ Сулейманова Л. Ш.

**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный предприниматель  
\_\_\_\_\_ Аминаева О.И

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ  
(возрастная категория от 7 до 10 лет)  
на 2019-2020 учебный год**

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы  
\_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

**11-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОБЗ, род. взносы)</b>														
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66		0,04		2,4	3		0,02	
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09			15,05	92,4	26,95	1,75	
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6		21,12	19,14	10,44	2,61	
РБ/2	Каша гречневая тушеная с овощами	200	6,72	9,21	32,49	240	0,18	1,31	0,01	32,82	159	104,73	3,32	
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	14,04	19,44	14,94	294	0,08	0,09		37,53				
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45ру</b>												
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>24,56</b>	<b>36,46</b>	<b>81,07</b>	<b>755</b>	<b>0,35</b>	<b>3</b>	<b>0,05</b>		<b>108,92</b>	<b>273,54</b>	<b>142,12</b>	<b>7,7</b>
<b>Обед (ОБЗ, род. взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09			15,05	92,4	26,95	1,75	
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08		1,88	20,53	91,64	27,27	2,27	
У/ТТК 5	Кисель из концентрата Витошка	200			3,51	15		7,51	0,11	2,2	36,31		1,4	
С/66	Суп из овощей	250	1,88	5,13	10,63	101	0,08	8,53		21,34	384	20,5	0,75	
РБ/130	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6		18,29			1,54	
РБ/21	салат "Мозаика"	100	2,25	12,75	23,5	245	0,03	3,95		64,5			2,55	
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>26,11</b>	<b>41,23</b>	<b>96,95</b>	<b>898</b>	<b>0,34</b>	<b>20,59</b>	<b>0,11</b>	<b>4,08</b>	<b>176,02</b>	<b>568,04</b>	<b>76,12</b>	<b>8,86</b>
<b>Всего в</b>		<b>день</b>	<b>77,69</b>	<b>178,02</b>	<b>1 653</b>	<b>0,69</b>	<b>23,59</b>	<b>0,16</b>	<b>4,08</b>	<b>284,94</b>	<b>841,58</b>	<b>218,24</b>	<b>16,56</b>	

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС,ОВЗ, род.взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
2	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15			24	16,5	13,5	3,3
С/291	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,52	0,02		82,76	111,25	20,23	0,66
РБ/500	Повидло порциями	20	0,08		11,88	48		0,04			2,46	1,57	1,22	0,23
РБ/172	каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68			0,53
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>12,99</b>	<b>12,19</b>	<b>92,96</b>	<b>536</b>	<b>0,24</b>	<b>16,07</b>	<b>0,02</b>		<b>240,95</b>	<b>221,72</b>	<b>61,9</b>	<b>6,47</b>
<b>Обед (ОВЗ,род.взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	30	1,47	0,53	13,44	63	0,06			1,41	15,4	68,73	20,45	1,7
У/ТТК 5	Кисель из концентрата Витошка	200			3,51	15		7,51	0,11	2,2	36,31		1,4	
РБ/51	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,16	5	15,5	119	0,09				15			1,2
РБ/24	Салат из свеклы	100	1,25	7,25	8	105	0,03	1,88			34,4	1 024,25	18,68	1,2
РБ/138	картофель тушеный с овощами	150	3,3	9,15	22,65	189	0,14	12,39			24,24			1,44
ПФ/7	котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	201	0,17	41,94			41,94			0,96
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>25,74</b>	<b>32,75</b>	<b>88,47</b>	<b>761</b>	<b>0,58</b>	<b>63,72</b>	<b>0,11</b>	<b>3,61</b>	<b>182,34</b>	<b>1 185,38</b>	<b>67,48</b>	<b>8,25</b>
<b>Всего в день</b>			<b>44,94</b>	<b>181,43</b>	<b>1 297</b>	<b>0,82</b>	<b>79,79</b>	<b>0,13</b>	<b>3,61</b>	<b>423,29</b>	<b>1 407,1</b>	<b>129,38</b>	<b>14,72</b>	

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата: \_\_\_\_\_

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	ккал	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	-------	----------------------	------	---------------	---------------------------

1	2	порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОВЗ, род. взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/203	Макаронные изделия отварные	200	7,17	5,67	44,51	261	0,08				12,4			0,99
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	90	13,5	19,08	13,68	282	0,08	0,36			19,68			1,61
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>23,75</b>	<b>25,33</b>	<b>81,04</b>	<b>647</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>			<b>47,26</b>	<b>92,4</b>	<b>26,95</b>	<b>4,35</b>
<b>Обед (ОВЗ, род. взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08		1,88		20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/22	Салат витаминный	100	1,5	4,5	11	90	0,03	13,7			38,1			0,95
РБ/62	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250	2,17	5,67	12,5	110	0,05	8			23,33			0,63
РБ/92	Жаркое по-домашнему	180	18,96	28,08	16,2	313	0,14	7,52			21,63			3,43
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>27,57</b>	<b>39,52</b>	<b>88,17</b>	<b>733</b>	<b>0,43</b>	<b>38,58</b>		<b>1,88</b>	<b>175,15</b>	<b>184,04</b>	<b>54,22</b>	<b>9,84</b>
<b>Всего в день</b>			<b>64,84</b>	<b>169,21</b>	<b>1 380</b>	<b>0,68</b>	<b>38,94</b>		<b>1,88</b>	<b>222,41</b>	<b>276,44</b>	<b>81,17</b>	<b>14,19</b>	

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС,ОВЗ, род.взносы)</b>														
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ф00633	Йогурт	100	5	3,2	3,6	34	0,04	0,72	0,02	0,2	108	88,2	13,5	0,09
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
РБ/187	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53			129,2			1,17
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>18,04</b>	<b>15,76</b>	<b>57,95</b>	<b>415</b>	<b>0,31</b>	<b>2,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>347,88</b>	<b>245,68</b>	<b>44,95</b>	<b>3,09</b>
<b>Обед (ОВЗ,род.взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
Я/ТТК57	Сок фруктовый	200	0,74		20,56	86	0,01	1,6			21,12	19,14	10,44	2,61
У/ТТК-7	Огурец соленый (порциями)	25	0,23	0,03	0,71	4	0,01	1,2			6,08	10,97	3,65	0,16
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5			0,97
РБ/91	гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98			21,98			3,53
РБ/203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0,06				9,3			0,74
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>38,52</b>	<b>38,46</b>	<b>103,85</b>	<b>917</b>	<b>0,36</b>	<b>12,75</b>		<b>1,88</b>	<b>123,56</b>	<b>214,15</b>	<b>68,31</b>	<b>12,03</b>
<b>Всего в день</b>			<b>54,22</b>	<b>161,8</b>	<b>1 332</b>	<b>0,67</b>	<b>15,18</b>	<b>0,04</b>	<b>2,08</b>	<b>471,44</b>	<b>459,83</b>	<b>113,26</b>	<b>15,12</b>	

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

\_\_\_\_\_

## МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата: \_\_\_\_\_

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОВЗ, род. взносы)</b>														
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
Ф00570	Яблоки	135	0,54	0,54	13,23	59	0,04	13,5			21,6	14,85	12,15	2,97
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ш/138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	0,02		42,72	0,48	34,08	1,24
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/2	Котлеты из говядины	90	14,04	19,44	14,94	294	0,08	0,09			37,53			
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>24,07</b>	<b>30,75</b>	<b>76,52</b>	<b>679</b>	<b>0,6</b>	<b>61,1</b>	<b>0,04</b>		<b>326,31</b>	<b>172,73</b>	<b>77,68</b>	<b>12,79</b>
<b>Обед (ОВЗ, род. взносы)</b>														
0001	Хлеб ржаной	45	2,21	0,8	20,16	95	0,09			2,12	23,1	103,1	30,68	2,55
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02				5,8	18	4	0,42
РБ/71	Уря с птицей	250	10,84	6,84	18,84	181	0,1	0,5			15,3			1,31
РБ/276	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69			0,61
РБ/16	свекла отварная	50	0,75		3,63	18	0,01	1,01			16,93			0,64
РБ/328	Плов с изюмом	200	5,33	20	53,33	389	0,01				20			0,88
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>21,62</b>	<b>30,04</b>	<b>128,18</b>	<b>839</b>	<b>0,24</b>	<b>2,01</b>		<b>2,12</b>	<b>109,82</b>	<b>121,1</b>	<b>34,67</b>	<b>6,41</b>
<b>Всего в день</b>			<b>60,79</b>	<b>204,7</b>	<b>1 518</b>	<b>1 518</b>	<b>0,83</b>	<b>63,11</b>	<b>0,04</b>	<b>2,12</b>	<b>436,13</b>	<b>293,82</b>	<b>112,35</b>	<b>19,2</b>

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата: \_\_\_\_\_

**11-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОВЗ, род. взносы)</b>														
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
С/17	Кофейный напиток с молоком	200	2,63	2,82	12,77	87	0,03	0,52	0,02		105,77	78,3	12,18	0,09
РБ/С19	Куриное филе, тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38			160			0,7
РБ/164	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	6,48	41,52	269	0,22				15,48			5,01
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>28,61</b>	<b>32,02</b>	<b>75,72</b>	<b>710</b>	<b>0,43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,06</b>		<b>306,23</b>	<b>219,9</b>	<b>52,61</b>	<b>8,45</b>
<b>Обед (ОВЗ, род. взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/56	Суп картофельный с макаронными	250	2,66	2,5	18,84	111	0,01	6,6			13,7			0,86
РБ/135	Картофель отварной с маслом	120	2,4	2,64	18	106	0,1	4,96			11,44			1,02
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
РБ/18	салат из моркови	100	2,03	4,5	14,5	100	0,03	1,73			20,7			0,55
ПФ/4	голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	0,03	3,09			26,16			1,19
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>19,98</b>	<b>22,91</b>	<b>104,91</b>	<b>699</b>	<b>0,39</b>	<b>25,74</b>		<b>1,88</b>	<b>164,09</b>	<b>184,04</b>	<b>54,22</b>	<b>8,45</b>
<b>Всего в день</b>			<b>54,93</b>	<b>180,63</b>	<b>1 409</b>		<b>0,81</b>	<b>26,64</b>	<b>0,06</b>	<b>1,88</b>	<b>470,32</b>	<b>403,94</b>	<b>106,82</b>	<b>16,89</b>

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата: \_\_\_\_\_

**11-18 лет**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС,ОВЗ, род.взносы)</b>														
Ф00014	Сыр (порциями)	10	2,46	3,16		38	0,01	0,06	0,02		93	65	4,5	0,08
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
Ф00633	Йогурт	100	5	3,2	3,6	34	0,04	0,72	0,02	0,2	108	88,2	13,5	0,09
РБ/268	Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,04	6,2	25		1,12			2,63	0,08		
РБ/189	Каша "Дружба"	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09			0,8
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>16,84</b>	<b>15,09</b>	<b>56,22</b>	<b>398</b>	<b>0,26</b>	<b>2,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>345,77</b>	<b>245,68</b>	<b>44,95</b>	<b>2,72</b>
<b>Обед (ОВЗ,род.взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
РБ/60	Суп картофельный с бобовыми и	250	7,5	4,34	29,5	190	0,21	4,6			31,1			2,21
РБ/111	запеканка картофельная с мясом	200	19,11	21,33	22,45	360	0,05	1,53			15,59			2,39
РБ/276	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69			0,61
РБ/221	Соус томатный	30	0,3	1,36	1,8	22	0,29	42			139,54			8,09
РБ/6	салат из белокочанной капусты и	100	2,25	7	8,5	108	0,03	50			62,6			1
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>35,1</b>	<b>35,34</b>	<b>120,62</b>	<b>943</b>	<b>0,76</b>	<b>98,63</b>		<b>1,88</b>	<b>313,1</b>	<b>184,04</b>	<b>54,22</b>	<b>18,32</b>
<b>Всего в день</b>			<b>50,43</b>	<b>176,84</b>	<b>1 340</b>	<b>1 340</b>	<b>1,02</b>	<b>101,06</b>	<b>0,04</b>	<b>2,08</b>	<b>658,87</b>	<b>429,72</b>	<b>99,17</b>	<b>21,04</b>

Повар: \_\_\_\_\_



Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОВЗ, род. взносы)</b>														
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
1	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	110	10,96	0,08		0,52	5	13,78	4,02	8
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/120	Ватрушка с творогом	70	8,12	5,04	27,16	190	0,06	0,04			41,83			0,63
РБ/183	Каша манная молочная	200	5,06	7,86	23,46	184	0,05	0,55			127,27			0,32
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>17,64</b>	<b>21,97</b>	<b>78,05</b>	<b>586</b>	<b>11,06</b>	<b>0,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,52</b>	<b>176,63</b>	<b>16,78</b>	<b>4,02</b>	<b>8,98</b>
<b>Обед (ОВЗ, род. взносы)</b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
У/ТТК23	Печенье	25	1,87	2,95	5,9	57	0,02				7,25	22,5	5	0,52
РБ/164	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18			3,62
РБ/50	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,84	5,5	8,34	91	0,05	11,99			32,44			0,7
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
РБ/16	свекла отварная	100	1,5		7,26	36	0,02	2,02			33,86			1,28
ПФ/3	Фрикадельки из кур	90	13,14	16,2	7,74	228	0,08	1,43			41,31			1,55
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>30,82</b>	<b>31,73</b>	<b>109,2</b>	<b>844</b>	<b>0,78</b>	<b>59,8</b>		<b>1,88</b>	<b>334,41</b>	<b>206,54</b>	<b>59,22</b>	<b>19,24</b>
<b>Всего в день</b>			<b>53,7</b>	<b>187,25</b>	<b>1 430</b>	<b>1 430</b>	<b>11,84</b>	<b>60,47</b>	<b>0,04</b>	<b>2,4</b>	<b>511,04</b>	<b>223,32</b>	<b>63,24</b>	<b>28,22</b>

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак (ММС, ОБЗ, род. взносы)</b>														
Ф00013	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/266	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13			0,01
РБ/ТТК	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	8	6,67	42,67	307	0,2	11,3			119,9			2,09
ПФ/7	котлеты рыбные	90	14,58	10,26	12,42	201	0,17	41,94			41,94			0,96
<b>стоимость завтрака</b>		<b>45руб.</b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>27,23</b>	<b>25,04</b>	<b>84,55</b>	<b>713</b>	<b>0,5</b>	<b>53,24</b>	<b>0,04</b>		<b>186,95</b>	<b>141,6</b>	<b>40,43</b>	<b>5,7</b>
<b>Обед (ОБЗ, род. взносы)</b>														
Р/ТТК1	Усбосмак	120	9,19	10,24	34,77	268	0,09	3,15	0,01		20,93	93,12	20,02	1,12
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со	250	1,67	4,83	11,67	97	0,03	7,97			29,5			0,97
РБ/276	Компот из смеси сухофруктов "С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69			0,61
РБ/38	салат "Студенческий"	100	3,5	11,75	6,25	145	0,03	1,9			16,15			0,6
РБ/188	Каша пшеничная молочная	180	6,72	7,2	32,88	217	0,12	0,48			120,83			1,64
<b>стоимость обеда</b>		<b>55руб.</b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>22,08</b>	<b>34,07</b>	<b>113,07</b>	<b>837</b>	<b>0,28</b>	<b>14</b>	<b>0,01</b>		<b>216,1</b>	<b>93,12</b>	<b>20,02</b>	<b>4,94</b>
<b>Всего в день</b>			<b>59,11</b>	<b>197,62</b>	<b>1 550</b>	<b>0,78</b>	<b>67,24</b>	<b>0,05</b>			<b>403,04</b>	<b>234,72</b>	<b>60,45</b>	<b>10,64</b>

Повар: \_\_\_\_\_

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.  
Бузовьязы

**МЕНЮ**

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

11-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b><i>Завтрак (ММС, ОВЗ, род. взносы)</i></b>														
Ф00013	Масло (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
Ф00016	Колбаса (порциями)	40	5,12	8,88	0,6	103	0,09				11,6	71,2	8,8	0,68
Ф00326	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/267	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81			0,07
РБ/203	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68			0,69
<b><i>стоимость завтрака</i></b>		<b><i>45руб.</i></b>												
<b>Всего Завтрак</b>			<b>21,22</b>	<b>25,56</b>	<b>59,83</b>	<b>556</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>0,13</b>		<b>119,59</b>	<b>289</b>	<b>54,03</b>	<b>5,08</b>
<b><i>Обед (ОВЗ, род. взносы)</i></b>														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
0001	Хлеб ржаной	40	1,96	0,71	17,92	84	0,08			1,88	20,53	91,64	27,27	2,27
Ш/138	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45	0,02		42,72	0,48	34,08	1,24
Ф00116	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167	0,1	9,11	0,02		45,3	176,53	47,35	1,27
РБ/279	Напиток витаминный Витоша	200			15,8	60	0,23							
РБ/7	Салат из белокочанной капусты с	100	1,75	4,5	9,5	85	0,03	19			47,78	1,08	16,2	
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	90	13,5	19,08	13,68	282	0,08	0,36			19,68			1,61
<b><i>стоимость обеда</i></b>		<b><i>55руб.</i></b>												
<b>Всего Обед</b>			<b>32,49</b>	<b>39,16</b>	<b>108,18</b>	<b>913</b>	<b>0,75</b>	<b>40,92</b>	<b>0,04</b>	<b>1,88</b>	<b>191,06</b>	<b>362,13</b>	<b>151,85</b>	<b>8,14</b>
<b>Всего в день</b>			<b>64,72</b>	<b>168,01</b>	<b>1 469</b>	<b>1 469</b>	<b>1,07</b>	<b>41,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,88</b>	<b>310,65</b>	<b>651,13</b>	<b>205,87</b>	<b>13,22</b>

Повар: \_\_\_\_\_























