

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.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
_____ Аминова О.Ю

СОГЛАСОВАНО

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



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАРМАСКАЛИНСКИЙ РАЙОН РБ
(возрастная категория от 11 лет и старше)
на 2019-2020 учебный год**

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 лет

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

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	
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	
РБ/272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39		81,09			0,37	
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	11,79	11,19	89,46	505	0,23	15,94		239,28	110,47	41,67	6,18	
Обед (ОВЗ,род.плата)														
РБ/24	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75		13,76	409,7	7,47	0,48	
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 Витоша	150			2,63	11		5,63	0,08	1,65	27,23	1,05		
РБ/51	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95	0,07			12			0,96	
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	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96		27,96			0,64	
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	19,7	23,98	75,55	603	0,48	46,73	0,08	3,06	135,64	570,83	55,92	6,97
Всего в		день	35,17	165,01	1 108	0,71	62,67	0,08	3,06	374,92	681,3	97,59	13,15	

Повар _____

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
0002	Хлеб пшеничный	30	2,98	0,56	12,95	69	0,09				15,05	92,4	26,95	1,75
C/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
РБ/203	Макаронные изделия отварные	150	5,38	4,25	33,38	196	0,06				9,3			0,74
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24			13,12			1,07
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	17,71	18,69	66,05	496	0,44	35,25			154,01	94,31	27,97	10,33
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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	0,02	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			23,32			0,63
РБ/92	Жаркое по-домашнему	200	21,07	31,2	18	348	0,16	8,36			24,03			3,81
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	29,68	42,64	89,97	768	0,44	39,42		1,88	177,55	184,04	54,22	10,21
Всего в		день	61,33	156,02	1 264	0,88	74,67			1,88	331,56	278,35	82,19	20,54

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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
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
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
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/187	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249	0,17	0,53			129,2			1,17
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	18,11	15,75	61,05	428	0,31	2,43	0,04	0,2	347,98	245,6	45,68	3,15
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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/164	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18			3,62
РБ/91	гуляш из отварного мяса	60	17,04	18,72	4,44	254	0,05	1,32			14,65			2,35
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,34	3,86	9,34	78	0,02	6,38			23,6			0,78
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	31,57	28,56	95,91	769	0,42	10,5		1,88	112,21	214,15	68,31	13,53
Всего в		день	44,31	156,96	1 196	0,73	12,93	0,04	2,08	460,19	459,75	113,99	16,69	

Повар _____

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
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
2	Яблоки	135	0,54	0,54	13,23	59	0,04	13,5			21,6	14,85	12,15	2,97
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
С/141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0,02		35,62	0,4	28,6	1,04
РБ/221	Соус томатный	25	0,25	1,13	1,5	18	0,24	35			116,28			6,74
ПФ/2	Котлеты из говядины	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			25,02			
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	18,79	22,98	66,84	542	0,56	59,03	0,04		306,83	174,56	73,22	12,61
Обед (ОБЗ, род.плата)														
0001	Хлеб ржаной	45	2,21	0,8	20,16	95	0,09			2,12	23,1	103,1	30,68	2,55
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
У/ТТК23	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02				5,8	18	4	0,42
РБ/71	Уря с птицей	200	8,67	5,47	15,07	145	0,08	0,4			12,24			1,05
РБ/16	свекла отварная	50	0,75		3,63	18	0,01	1,01			16,93			0,64
РБ/328	Плов с изюмом	150	4	15	40	292	0,01				15			0,66
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	18,02	23,68	104,18	684	0,22	1,54		2,12	98,2	134,96	50,56	5,84
Всего в		день	46,66	171,02	1 227	0,77	60,57	0,04		2,12	405,03	309,52	123,78	18,45

Повар _____

Утверждаю

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
Ф00013	Масло (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
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	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16				11,18			3,62
РБ/270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86			0,11
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	25,26	28,05	62,39	605	0,36	0,9	0,03		301,54	141	40,43	7,07
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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/135	Картофель отварной с маслом	90	1,8	1,98	13,5	80	0,08	3,72			8,58			0,76
РБ/56	Суп картофельный с макаронными	200	2,13	2	15,07	89	0,01	5,28			10,96			0,69
РБ/282	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51			0,81
РБ/18	салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28			0,22
ПФ/4	голубцы ленивые	60	5,3	8	3,4	107	0,02	2,06			17,44			0,79
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	14,98	15,05	86,24	536	0,33	21,11		1,88	137,35	184,04	54,22	7,29
Всего в		день	43,1	148,63	1 141	0,69	22,01	0,03	1,88	438,89	325,04	94,64	14,36	

Повар _____

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
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
С/288	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38		1,12			2,73		0,73	0,06
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/189	Каша "Дружба"	150	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,4			95,32			0,6
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	15,34	13,05	50,95	353	0,23	2,3	0,04	0,2	314,1	245,6	45,68	2,58
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
Ш/364	Соус томатный	30	0,54	2,94	2,16	37	0,01	0,71	0,09	0,06	2,4	6	3	0,12
РБ/60	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	0,17	3,68			24,88			1,77
РБ/111	запеканка картофельная с мясом	170	16,24	18,13	19,08	306	0,04	1,3			13,25			2,03
РБ/6	салат из белокочанной капусты и свеклы	40	0,9	2,8	3,4	43	0,01	20			25,04			0,4
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	29,52	28,66	99,71	780	0,41	25,82	0,09	1,94	126,28	203,9	73,11	8,86
Всего в		день	41,71	150,66	1 133	0,64	28,12	0,13	2,14	440,38	449,5	118,79	11,44	

Повар _____

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
Ф00013	Масло (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
С/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
РБ/120	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03			29,88			0,45
РБ/183	Каша манная молочная	200	5,07	7,87	23,47	184	0,05	0,55			127,27			0,32
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	15,5	18,14	71,5	501	0,23	0,59	0,03		181,9	142,91	41,45	3,44
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59			25,95			0,56
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	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54			0,51
ПФ/3	Фрикадельки из кур	60	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54			1,03
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	25,17	25,23	100,59	728	0,73	55,71		1,88	293,83	206,54	59,22	17,81
Всего в		день	43,36	172,09	1 229	0,96	56,3	0,03	1,88	475,74	349,45	100,66	21,25	

Повар _____

Утверждаю

директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
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/286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25		0,01			0,26	1,91	1,02	0,03
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	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96			0,64
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	22,37	21,63	79,61	636	0,45	39,27	0,04		173,1	143,51	41,45	5,4
Обед (ОБЗ, род.плата)														
С/295	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,13			25,13	13,86	15,89	0,52
Р/ТТК1	Усбосмак	100	7,66	8,53	28,98	223	0,07	2,63	0,01		17,44	77,6	16,68	0,93
РБ/53	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,34	3,86	9,34	78	0,02	6,38			23,6			0,78
РБ/38	салат "Студенческий"	40	1,4	4,7	2,5	58	0,01	0,76			6,46			0,24
РБ/188	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4			100,69			1,37
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	16,89	23,15	88,81	629	0,22	10,29	0,01		173,32	91,46	32,57	3,84
Всего в			день	44,78	168,42	1 265	0,66	49,56	0,05		346,42	234,97	74,02	9,24

Повар _____

Утверждаю
директор МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с.
Бузовьязы

МЕНЮ

МОБУ СОШ им. Ф. Асянова с. Бузовьязы

дата:

7-10 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
Завтрак (ММС, ОБЗ, род.плата)														
Ф00013	Масло (порциями)	8	0,06	5,8	0,1	53			0,03		1,92	2,4		0,02
Ф00016	Колбаса (порциями)	30	3,84	6,66	0,45	77	0,07				8,7	53,4	6,6	0,51
Ф00326	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
С/287	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,26	0,02		53,06	82,6	6,09	0,07
0002	Хлеб пшеничный	45	4,47	0,84	19,43	104	0,14				22,58	138,6	40,43	2,63
РБ/203	Макаронные изделия отварные	140	5,02	3,97	31,15	183	0,06				8,68			0,69
стоимость завтрака		45,00												
Всего		Завтрак	19,87	22,97	62,71	539	0,3	0,26	0,15		116,94	353,8	57,92	4,91
Обед (ОБЗ, род.плата)														
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
С/141	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	10,4	0,02		35,62	0,4	28,6	1,04
У/ТТК-4	Напиток витаминизированный Витоша	200			4,1	16	0,4	28	170	3,3	250		14	
Ф00116	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	0,08	7,29	0,01		36,24	141,22	37,88	1,01
РБ/7	Салат из белокочанной капусты с яблоками	40	0,7	1,8	3,8	34	0,01	7,6			19,11	0,43	6,48	
ПФ/5	котлеты рубленные из куриного филе	60	9	12,72	9,12	188	0,05	0,24			13,12			1,07
стоимость обеда		55												
Всего		Обед	24,62	27,11	79,46	662	0,83	53,53	170,03	5,18	389,68	326,09	141,18	7,14
Всего в		день	50,08	142,17	1 201	1 201	1,13	53,79	170,18	5,18	506,61	679,89	199,09	12,05

Повар _____

