

Утверждаю

Директор МКОУ Тамазатюбинская СОШ



Абдулгамидов Р.А.

ПРИМЕРНОЕ 12- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ Тамазатюбинская СОШ

Обучающихся в 1-ю смену

Суточная калорийность 2350 ккал

возрастная категория 7 -11 лет

Обед в школе 705-822,5 ккал

Один день 1328 ккал

12

« 12 » 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
Р.А.Абдулгамидов

Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
		Борщ	250	2.69	2.84	17.14	104.75	43.02
		Макароны с соусом	100	25.65	19.55	57.93	331.5	11.455
		хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
		чай	200	0.20	0	14.0	28	3.64
		ИТОГ						61.61

« 24 » 10 2022г.

Утверждаю:
Директор школы
Р.А. Абдулгамидов



Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
208		Суп гороховый	250	2.69	2.84	17.1 4	104.75	36.73
309/ 637		Гречка с соусом	200	25.6 5	19.5 5	57.9 3	331.5	16.005
		Хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
		Чай сладкий	200	0.20	0	14.0	28	3.64
		П омидор						3.305
		Итого						61.61

10 « _____ » _____ 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
Р.А.Абдулгамидов

Рец.	Б	Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность	Цена порции
				Б	Ж	У		
№			Гр.мл.				калл	руб
204		Суп рисовый	250	2.50	2.79	17.0	103.25	33.61
		Гречка с соусом	200	28.4	27.2	62.6	334.7	17.155
		Хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
943		Чай сладкий	200	0.20	0	14.0	28.0	3.64
		помидор	0.053					4.805
		ИТОГО						61.61

« » 09 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
Р.А.Абдулгамидов

Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
		Салат морковный	60					4.335
204		Суп макарон	250	6.18	3.30	14.6	113.0	13.232
637/ 252		плов	180	14.3 4	16.4 9	20.7 8	395.45	27.395
		Хлеб	40	2.4	1.2	20.6	80	2.4
532		Какао с молоком	200	1.0	0.2			9.65
		Фрукт	0.051					4.598
		Итого						61.61

8

« 09 » _____ 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
Р.А. Абдулгамидов

Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
82		Борщ	250	1.81	4.91	100.20	102.50	45.02
591		Каша перловая	120	19.72	17.89	4.76	168.20	10.415
		Хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
		чай	200	0	0			3.64
		Итого						61.61

7 « _____ » _____ 2022г.



Утверждаю:
Директор школы
Р.А. Абдулгамидов

Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
206		Суп с горохом	250	5.49	5.28	16.33	134.75	36.73
301/ 591		Каша пшонная	250	26.8 6	24.3 2	26.19	340.25	10.665
		хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
		компот	200	0.20	0	14.0	28	8.8
		помидоры	0.033					3.015
		ИТОГО						61.61

6

« 20 » 10 2022г.



Утверждаю:
 Директор школы
 Р.А. Абдулгамидов

Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическа я ценность ккал	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
		Суп макарон	250	2.5	2.79	17.0	113.0	33.235
336/ 637		Каша кукурузная	250	19.6 6	16.6 8	34.52	378.53	10.915
		хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84	2.4
959		сок	200	4.5	3.79	24.5	132.82	15
		Итого						61.61

« » 2022г.

Утверждаю:
 Директор школы

 Р.А. Абдулгамидов



Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции руб
				Б	Ж	У		
206		Суп горох	250	5.49	5.28	16.33	134.75	36.73
309		Макароны с соусом	200	30.83	27.58	64.96	442.75	11.455
		Чай	200	0.60	0.60	9.60	43.0	3.64
		Хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84.0	2.4
		яблоко	0.07					7.385
		Итого						61.61

«14» 10 2022г.



Рец. №	Б	Наименование блюд	Масса порций Гр.мл.	Пищевые вещества г.			Энергетическая ценность калл	Цена порции
				Б	Ж	У		
86		Суп вермишелевый с кур	250	32.3 9	9.84	152.4 4	827.75	13.232
304		Плов	130	20.3	17.0	35.69	377	27.395
868		Какао с молоком	200	0.04	0	24.76	94.20	9.65
		хлеб	40	2.4	1.2	20.6	84.0	2.4
		САЛАТ	100	0.80	.20	7.5	38.0	3.4
		БАНАН	0.06					5.533
		ИТОГО						61.61

