

Согласовано:

Зам.начальника ТОУ

Роспотребнадзора по РТ

в Елабужском, Агрызском,

Менделеевском районах

Р.Т.Гисматуллина

*Гисматуллина*



Утверждаю:

Директор МБОУ Исенбаевской

средней общеобразовательной школы

Агрызского муниципального района РТ

И.Ф.Муллаиуров

*Муллаиуров*



## МЕНЮ

**МБОУ Исенбаевская средняя  
общеобразовательная школа Агрызского  
муниципального района  
на 2020-2021 учебный год  
5-11 классы (осенне-зимний)**

день: понедельник  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша пшеничная с маслом	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>400,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,45</b>	<b>248,85</b>	<b>100,55</b>	<b>3,85</b>

день: вторник  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>401,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>27,85</b>	<b>249,05</b>	<b>100,95</b>	<b>4,25</b>

день: среда  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша рисовая с маслом	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6

376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>400,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,45</b>	<b>248,85</b>	<b>100,55</b>	<b>3,85</b>

день: четверг  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
Таб 4	Макаронные изделия отварные	150\5	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,5		29			8,23
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,14</b>	<b>5,3</b>	<b>71,12</b>	<b>364,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>43,25</b>	<b>51,25</b>	<b>13,25</b>	<b>9,48</b>

день: пятница  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
128	Картофельное пюре	150	2,5	8,5	21,6	175,4	0,1	0,1	8,9	39,7	99,1	22,3	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>5,12</b>	<b>8,5</b>	<b>57,39</b>	<b>329,04</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>8,9</b>	<b>53,95</b>	<b>150,35</b>	<b>35,55</b>	<b>2,05</b>

день: суббота  
неделя: первая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
Таб 4	Суп с макаронными изделиями	250\5	6,55	8,33	35,9	241,11	0,1	0,16	1,2	124,8			1,55
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>9,17</b>	<b>8,33</b>	<b>71,69</b>	<b>394,75</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>139,05</b>	<b>51,25</b>	<b>13,25</b>	<b>2,8</b>

день: понедельник  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
173.02	Каша вязкая Геркулес	150\5	5,25	9	33	227,25				116,25	195	39	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>7,87</b>	<b>9</b>	<b>68,79</b>	<b>380,89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>130,5</b>	<b>246,25</b>	<b>52,25</b>	<b>2</b>

день: вторник  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,1	7,5	39	247,4	0,2	0,1		13,6	197,8	87,7	3
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>401,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>27,85</b>	<b>249,05</b>	<b>100,95</b>	<b>4,25</b>

день: среда  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша рисовая с маслом	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>400,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,45</b>	<b>248,85</b>	<b>100,55</b>	<b>3,85</b>

день: четверг  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
	Каша "Дружба" молочная	190/2	4,39	5,99	22,56	152	0,13	0,14	0,21	116,97			0,74
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>7,01</b>	<b>5,99</b>	<b>58,35</b>	<b>305,64</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>131,22</b>	<b>51,25</b>	<b>13,25</b>	<b>1,99</b>

день: пятница  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
171	Каша пшенная с маслом	150\5	6,1	7,5	39	247				13,2	197,6	87,3	2,6
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,72</b>	<b>7,5</b>	<b>74,79</b>	<b>400,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,45</b>	<b>248,85</b>	<b>100,55</b>	<b>3,85</b>

день: суббота  
неделя: вторая

сезон: осенне-зимний  
возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергети ч.	витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
<b>Завтрак (бесплатное питание)</b>													
Таб 4	Макаронные изделия отварные	150\5	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,5		29			8,23
376	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64				3	5	2	
901	Хлеб пшеничный	50	2,5		23,75	105				11,25	46,25	11,25	1,25
<b>итого</b>			<b>8,14</b>	<b>5,3</b>	<b>71,12</b>	<b>364,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>43,25</b>	<b>51,25</b>	<b>13,25</b>	<b>9,48</b>