

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,9	6,5	50,2	291,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,6	82,8	10,1	2,6	45,9	247,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,5		20,4	84,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>30,2</b>	<b>35,2</b>	<b>115,3</b>	<b>904,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,2</b>	<b>35,2</b>	<b>115,3</b>	<b>904,7</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		60	0,9	3,7	5,0	56,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ		200/50	15,7	18,5	36,7	376,5
БЕДРО КУРИНОЕ	77,56	68,25	12	12,2	0	157,5
КРУПА РИСОВАЯ	48	47,52	3,2	0,5	34,1	153,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0,1		19,9	82,6
ЛИМОН	26,7	16,02	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>20,9</b>	<b>23,1</b>	<b>99,7</b>	<b>698,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>20,9</b>	<b>23,1</b>	<b>99,7</b>	<b>698,6</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,9	3,7	5,0	56,0
МОРКОВЬ	58	43,5	0,6	0	2,9	14,7
ЯБЛОКИ	18	15,84	0,1	0,1	1,6	7,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
КИСЕЛЬ		200	0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ		150/50	12,2	14,7	15,5	241,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БЕДРО КУРИНОЕ	65,91	58	10,3	10,4	0	133,9
КАРТОФЕЛЬ	138,5	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>17,0</b>	<b>18,9</b>	<b>73,2</b>	<b>535,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>17,0</b>	<b>18,9</b>	<b>73,2</b>	<b>535,4</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская СОШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,6	54,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68	54,4	1	0,1	2,5	14,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ		120	5,8	3,1	26,3	156,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,3	44,9	5,5	1,5	24,8	134,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ		80	10,1	19,4	8,8	250,3
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,1		8,3	38,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>21,1</b>	<b>26,5</b>	<b>87,1</b>	<b>682,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,1</b>	<b>26,5</b>	<b>87,1</b>	<b>682,3</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,9	3,7	5,0	56,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	80/50		10,4	16,5	13,5	244,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	86,25	15,5	13,4	0	182,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/5		4,0	5,7	32,7	198,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	318,5	207	4	0,8	32,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200				5,1	20,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>19,1</b>	<b>26,4</b>	<b>84,6</b>	<b>655,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,1</b>	<b>26,4</b>	<b>84,6</b>	<b>655,1</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,1		8,0	32,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>28,7</b>	<b>34,1</b>	<b>95,8</b>	<b>809,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,7</b>	<b>34,1</b>	<b>95,8</b>	<b>809,1</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		70/40	14,8	15,4	21,5	284,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	82,5	61,88	11,2	9,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,9	6,5	50,2	291,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83	82,17	10,1	2,6	45,5	245,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,1		8,3	38,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,2</b>	<b>29,1</b>	<b>108,3</b>	<b>837,6</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)		100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ		60	0,9	3,7	5,0	56,0
МОРКОВЬ	58	43,5	0,6	0	2,9	14,7
ЯБЛОКИ	18	15,84	0,1	0,1	1,6	7,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200/50	19,6	24,0	41,1	459,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	88	80,08	14,2	14,3	0	184,9
КАРТОФЕЛЬ	346,2	225	4,5	0,9	36,7	173,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КИСЕЛЬ		200	0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>24,8</b>	<b>28,6</b>	<b>108,6</b>	<b>799,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,8</b>	<b>28,6</b>	<b>108,6</b>	<b>799,8</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	0,9	3,1	5,6	54,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68	54,4	1	0,1	2,5	14,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		45/45	10,7	12,6	2,6	167,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	94,8	71,1	12,8	11,1	0	150,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200			8,0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙЖОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>22,2</b>	<b>21,6</b>	<b>87,6</b>	<b>637,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>22,2</b>	<b>21,6</b>	<b>87,6</b>	<b>637,5</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор

Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ		60	0,8	3,1	6,7	59,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БИТОЧКИ ИЗ МИНТАЯ С СОУМОМ ТОМАТНЫМ		100/10	15,8	7,0	27,1	324,8
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10	10	0,9	0,1	9,5	42,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
РЫБА МИНТАЯ С/М Б/Г	132	95,04	14,6	0,9	0	66,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,6	12,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,8	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		180/5	4,0	5,7	32,7	198,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	318,5	207	4	0,8	32,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200			5,1	20,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>24,4</b>	<b>16,3</b>	<b>99,9</b>	<b>738,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>24,4</b>	<b>16,3</b>	<b>99,9</b>	<b>738,5</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ		60	0,7	3,1	6,6	57,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МЯСО КУРИНОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ		60/30	16,7	18,3	8,9	268,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БЕДРО КУРИНОЕ	97,39	85,7	15,1	15,3	0	197,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	9	9	1	0,1	5,9	28,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,9	30,9	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ		180/10	4,6	6,5	48,0	268,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	65	64,35	4,4	0,6	46,2	207,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КИСЕЛЬ		200	0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>25,9</b>	<b>28,4</b>	<b>116,2</b>	<b>831,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,9</b>	<b>28,4</b>	<b>116,2</b>	<b>831,5</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Сизинская ООШ»



М.М.Абдуллин

Утверждаю

Директор  
Локманов А.Т.



## МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		80/50	10,4	16,5	13,5	244,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	86,25	15,5	13,4	0	182,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,5		20,4	84,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			<b>28,1</b>	<b>29,1</b>	<b>105,3</b>	<b>801,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>28,1</b>	<b>29,1</b>	<b>105,3</b>	<b>801,5</b>