

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 1

*Учебный кабинет
"Учительская Общественная Организация"
Муниципальное бюджетное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11"*

Д.С. Жуков

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1,9	7,9	9,9	118,4
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	100	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2	10,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,45	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		220	8,2	5,0	52,7	288,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	77	77	8,2	1	52,7	252,5
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	56,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		50	5,3	11,6	0,2	126,6
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,6	0,2	126,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,0	24,7	93,2	667,0

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 2

"Умберигаю"
 "Директор ИБФУ, Умат-
 Атмская общ"
 Д.С. Кузнецов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	15,6	21,2	26,8	359,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	80,2	73	12,9	13	0	168,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,6	2,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	113,1
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	3,2	2,6	33,7	151,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ	76,9	50	1	0,2	8	37,3
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	12,3	8	0,2	0	0,5	3,1
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	24,0	90,9	643,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	24,0	90,9	643,3

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 3

"Утверждено"
 Директор МБОУ "УчМФ
 Атискае обще"
 Шуганов
 П.С. Кизанов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		210	9,2	3,4	53,8	318,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	81,7	80,9	9	1,1	53,3	258,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,5	145,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	8	8	0	8,4	0,1	58,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	188,7	188,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ		80	10,1	20,4	8,8	259,0
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛЕНЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			21,9	24,0	93,0	710,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,9	24,0	93,0	710,9

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 4

«Утверждено»
 Директор УБОУ «Умар
 Атискае осш»
 Д.С. Нураилов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,4	9,9	7,6	98,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,2	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	7,5	4,9	47,9	265,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	11,0	11,4	9,5	183,6
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	76,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ. СОРТ. ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			23,5	26,4	95,4	680,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,5	26,4	95,4	680,6

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 5

*«Утверждено!»
Директор МБОУ «Унар-
Атискайской обще-
образовательной школы»
Т. С. Нусалов*

Т. С. Нусалов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ		210	12,5	10,7	53,4	320,6
КРУПА ОВСЯНАЯ	52,3	51,3	5,1	3	29,7	170,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	45	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,8	31,1
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	8,8	8,8	0	5,4	0,1	48,4
ГУЛЯШ КУРИНЫЙ		50/50	5,6	12,1	0,2	132,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55	55	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАВИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,8	0	26,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,2	1	0	0	0,1	0,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0	0,01	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ ГОРОШКОМ	0	0,03	0	0	0	0,0
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ 2 КАТЕГОРИИ	117,9	79	18,1	8,5	0	137,9
МАСЛО ПОДСОЛЕННОЕ РАВИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,2	3,2	0,2	0	0,6	3,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		30	0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3	0	15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЛКОВИЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,9	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180,7	188,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВОЯМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	24,1	90,8	643,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	24,1	90,8	643,6

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 6

"Утверждаю"
Директор ИББЧ, Уфимская обл.
Р.С. Нузатов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	1,1	4,9	50,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	7,7	23,5	148,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,9
КАРТОФЕЛЬ	230,6	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ		80	14,6	14,3	32,0	310,6
КУРЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	63,5	76	13,4	13,6	0	175,5
КРУПА РИСОВАЯ	7,1	7	0,5	0,1	5	22,6
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,2	0,4	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	23,3	90,8	642,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	23,3	90,8	642,7

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 7

*«Умберто»
Директор ИБФУ, Умар
Атомская ООШ»
Д.С. Жуков*

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		100	1,9	7,9	9,9	118,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	100	75	1,1	0,1	6,4	30,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,4	18	0,3	0	1,5	7,2
ТОМАТНАЯ ПАСТА	11	11	0,5	0	2	10,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	69,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,5	0,45	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		220	8,2	5,0	52,7	288,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	77	77	8,2	1	52,7	252,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,9	1,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БЛИЖОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ		50	5,3	11,8	0,2	126,6
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	51	50	5,3	11,8	0,2	126,6
			18,0	24,7	93,2	667,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,0	24,7	93,2	667,0

МЕНЮ

5-11 класс

День 8

"Утверждено"
 Директор МБОУ "Уфал-
 Атская ООШ"
 Мухомов
 Д.С. Мухомов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
		150	15,8	21,2	26,8	359,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ						0,0
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	188,5
КУРЫ ПОТРОШ 1 КАТЕГОРИИ	80,2	73	12,9	13	0	99,7
МАСЛО РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0	7,8	0	3,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8	0,1	0	0,6	2,7
МОРКОВЬ	10,7	8	0,1	0	0,4	1,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0	113,1
КРУПА РИСОВАЯ	35,4	35	2,4	0,4	25,1	151,0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	3,2	2,6	33,7	5,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	26	20	0,4	0	0,9	37,3
КАРТОФЕЛЬ	76,9	50	1	0,2	8	3,4
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	4,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,6	3,1
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	12,3	9	0,2	0	0,5	36,3
МАСЛО СЛАДО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	62,2
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	4,1
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	58,1
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,5	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	71,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	7,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА	30	30	2,3	0,2	15,1	7,0
			21,4	24,0	90,9	643,3
			21,4	24,0	90,9	643,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

МЕНЮ
5-11 класс
ДЕНЬ 9

"Утверждено"
Директор ИБЮЧ, Умар
Атамская ООШ"
Р. С. Нуралов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ		210	9,2	3,4	53,8	318,7
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	81,7	80,9	9	1,1	53,3	258,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,5	145,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,1	2,1	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0	8	0	6,4	0,1	58,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ		80	10,1	20,4	8,8	259,0
ПОЛУФАБР. КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
			21,9	24,0	93,0	710,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,9	24,0	93,0	710,9

МЕНЮ

5-11 класс

День 10

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Уфимская СОШ»
 О.С. Кузнецов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,4	9,9	7,6	98,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,2	30	0,6	0,1	4,6	22,4
МОРКОВЬ	13,3	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	7,5	4,9	47,9	265,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ СОРТ	70	70	7,5	0,9	47,9	229,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		80	11,0	11,4	9,5	183,6
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	70,4	55	8,4	0,5	0	38,4
МОРКОВЬ	21,3	16	0,2	0	1,1	5,4
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10	10	0,8	0,3	4,9	25,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	6	0,1	0	0,7	3,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			23,5	26,4	95,4	680,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,5	26,4	95,4	680,6

МЕНЮ

5-11 класс

ДЕНЬ 11

Утверждаю
 Директор МБОУ "Уч-
 Лынская ООШ"
 Р.С. Нураев

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ		210	12,5	10,7	53,4	320,6
КРУПА ОВСЯНАЯ	52,3	51,5	8,1	3	29,7	170,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	65	0	0	0	0,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	97,5	97,5	2,7	2,3	4,8	51,1
СОЛЬ ИОДИРОВАННАЯ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6,8	6,8	0	5,4	0,1	49,4
КОТЛЕТА ОСОБАЯ		40	5,6	12,1	0,2	132,4
ГОВЯДИНА БК	37,8	31,93	5,7	4,9	0	67,5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН. МУКА ВЫСШ СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	6	6	0,5	0,2	3	15,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,4	6,4	0	0	0	0,0
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4	4	0,5	0	2,4	11,6
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		30	0,7	1,1	6,8	57,4
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,2	0	0,5	3,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	166,7	166,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	24,1	90,8	643,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	24,1	90,8	643,6

МЕНЮ

5-11 класс

День 12

Универсиада
 Директор ИЗОЧ, Уфа-
 Атинское соли
 Д.С. Кузнецов.

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		60	1,3	1,1	4,9	50,9
КАРТОФЕЛЬ	23,1	15	0,3	0,1	2,3	11,3
СВЕКЛА	16	12	0,2	0	1,1	4,9
МОРКОВЬ	12	9	0,1	0	0,6	3,1
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	12	12	0,1	0	0,2	1,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9	0,1	0	0,7	3,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0	3,5	0	31,4
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	7,7	23,5	148,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	230,8	150	2,9	0,6	23,8	112,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0	4	0	36,3
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ		80	14,6	14,3	32,0	310,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	63,5	76	13,4	13,6	0	175,5
КРУПА РИСОВАЯ	7,1	7	0,5	0,1	5	22,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	5	8	0,2	0,2	0,4	4,2
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0	2,4	0	21,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,3		15,3	62,2
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙКОВЫЙ	1,7	1,7	0,3	0	0,7	4,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	198,7	186,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ СЕЛЬСКИЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,4	23,3	90,8	642,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,4	23,3	90,8	642,7