



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ с.Гусево

ИР Абзелиловский район РБ Бахтияров

Возраст		от 11 и старше						
наименование блюд		№ рецепта	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность	Витамин С,мг
				белки	жиры	углеводы		
платники								
день 1 первой недели	Тефтели	№ 105	120/70	11.4	18.4	15.6	274	2.08
	Макаронные изделия отварные	№202	230/10	6.6	5	40	235	0
	Чай с сахаром	№268	200	0.1	0.03	9.9	35	2.8
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Итого за завтрак		780/100	20.1	23.43	79.5	615	4.88
платники								
день 2 первой недели	Каша гречневая рассыпчатая	№297	250/7	14	8.7	57.9	372	0.46
	котлета	№451	100/5	21.6	17.5	17.4	315	
	Соус томатный	№593	70	0.7	3.1	4.2	49	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	компот	№278	200	1	0.05	27.5	110	
	Итого за завтрак		640/7	39.3	29.35	121	917	0.46



Директор МКОУ СОЛС.Гусево
М.Р. Арзелиловский район РБ Бахтияров
И.А.

Возраст		от 11 и старше						Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 3 первой недели	платники							
	Рассольник на мясном бульоне	№56	300/12	1.7	4.2	12.3	96	5.36
	Какао с молоком	№ 274	200	3.3	2.5	13.7	88	0.52
	Хлеб пшеничный (ржаной)		30	2		14	71	
	Итого за завтрак		700/12	7	6.7	40	255	5.88

Возраст		от 11 и старше						Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 4 первой недели	платники							
	Каша "Дружба" с маслом	№169	250/7	5	7	25	185	2.08
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	0
	Чай с сахаром	№268	200	0.1	0.03	9.9	35	2.8
	Итого за завтрак		780/100	7.1	7.03	48.9	291	4.88

Возраст		от 11 и старше						Витамин С,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
день 5 первой недели	платники							
	Борщ со сметаной на мясном бульон	№54	300/12	1.9	6.6	10.9	110	0.04
	Кофейный напиток	№ 272	200	2.9	2.8	14.9	94	6.55
	Хлеб пшениный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	2.8
	Итого за завтрак		630/8	6.8	9.4	39.8	275	9.39



Директор МБОУ СОШ с.Гусево
 МР Абзелиновский район РБ Бахтияров
 И.А.

	наименование блюд	№	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность	
				белки	жиры	углеводы		
день 1 второй недели	платники							
	Макаронные изделия отварные	№33	200	6	5	36	212	5.28
	Биточки мясные	№39	80	11	8	10	160	
	Хлеб пшеничный(ржаной)	№ 75,02	30	2	0.24	14	71	
	Кисель	№292	200	0.1	0.1	27.6	109	2.8
	Итого за обед		605	19.1	13.34	87.6	552	8.08
	Итого за день		1075/50	38.2	26.68	175.2	1104	16.16

	Возраст	от 11 и старше					Витамин С, мг	
		наименование блюд	№	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность
белки	жиры				углеводы			
день 2 второй недели	платники							
	Булочка "Домашняя"	№102	60	5	10	38	256	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Каша жидкая молочная из рисовой к	№ 9,02	250/7	5	7	30	202	1.17
	Какао с молоком	№ 45,01	200	4	4	22	136	2.8
	Итого за завтрак		540/5	16	21	104	665	3.97



Директор МБОУ СОШ с.Гусево
М.Р. Абзеллозовский район РБ Бахтияров

Возраст		от 11 и старше						Витамин С,мг
наименование блюд	платники	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
День 3 второй недели	платники							
	соус томатный	№593	70	0.7	3.1	4.2	49	0.08
	каша гречневая рассыпчатая	№165	180/5	14	8.7	57.9	372	6.22
	Чай с сахаром	№268	200	0.1	0.03	9.9	35	0.32
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	пряник		60					
	Итого за завтрак		700/40	16.8	11.83	86	527	6.62
Возраст		от 11 и старше						Витамин С,мг
наименование блюд	платники	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
День 4 второй недели	платники							
	Суп-лапша домашняя с курицей	№ 357,156	250/25	16	10	12	200	9.1
	Чай с сахаром	№268	200	0.1	0.03	9.9	35	
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0.05	27.5	110	0.32
	Итого за обед		430	19.1	10.08	63.4	416	9.42
Возраст		от 11 и старше						Витамин с,мг
наименование блюд	платники	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
День 5 второй недели	платники							
	Каша "Дружба" с маслом	№169	250/7	5	7	25	185	1.19
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Чай с сахаром	№268	200	0.1	0.03	9.9	35	
Булочка "Домашняя"	№102	60	5	10	38	256	0.07	

4	Итого за завтрак		730/7	12.1	17.03	86.9	547	1.26
---	------------------	--	-------	------	-------	------	-----	------

