

Утверждаю  
 Директор школы  
 Иванова Е.П.  
 Приказ № 156  
 от 28 августа 2018 г.



Перспективное меню на 2017 - 2018 учебный год  
 МБОУ СОШ с. Тастуба  
 муниципального района Дуванский район  
 Республики Башкортостан

| № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                  |                  | Энергетическая ценность (ккал.) | Пищевые вещества (г) |      |      | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |      |      |      |      |
|--------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------------------|----------------------|------|------|---------------|-------|-------|-------|--------------------------|------|------|------|------|
|              |                                | с 7лет до 11л.                | с 11лет и старше |                                 | Б                    | Ж    | У    | Ca            | Mg    | P     | Fe    | A                        | E    | B    | C    |      |
| 1            | 2                              | 3                             | 4                | 5                               | 6                    | 7    | 8    | 9             | 10    | 11    | 12    | 13                       | 14   | 15   | 16   | 17   |
| 1 день       | <b>Завтрак</b>                 |                               |                  |                                 |                      |      |      |               |       |       |       |                          |      |      |      |      |
|              | 18                             | Суп молочный с мак. изделиями | 200-250          | 250-300                         | 141                  | 7,0  | 7,9  | 24,7          | 106,6 | 17,4  | 94,2  | 0,2                      | 23,6 | 0,16 | 0,04 | 0,52 |
|              | 39                             | Чай с сахаром                 | 200              | 200                             | 58                   | 0,2  | 0    | 15            | 53,66 | 6,09  | 39,15 | 0,07                     | 0,01 | 0    | 0,01 | 0,26 |
|              |                                | Хлеб пшеничный                | 50               | 50                              | 156                  | 6,8  | 213  | 25,5          | 82,5  | 29,5  | 94    | 2,04                     | 0,01 | 0,2  | 0,2  | 0    |
|              |                                | <b>Обед</b>                   |                  |                                 |                      |      |      |               |       |       |       |                          |      |      |      |      |
|              | 27                             | Биточки                       | 80               | 80                              | 266                  | 11,1 | 23,9 | 1,6           | 0     | 16,0  | 12,9  | 1,4                      | 0    | 4,54 | 0,06 | 1,45 |
|              | 4                              | Каша пшеничная                | 150-200          | 200-250                         | 119                  | 3,0  | 4,1  | 16,6          | 104,4 | 36,0  | 72,0  | 1,44                     | 0    | 1,8  | 0,05 | 30,6 |
|              | 38                             | Компот из сухофруктов         | 200              | 200                             | 62                   | 0,3  | 0,0  | 15,7          | 6,27  | 3,13  | 3,83  | 0,83                     | 0    | 0,08 | 0,01 | 1,6  |
|              | Хлеб пшеничный                 | 50                            | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04  | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |      |
| 2 день       | <b>Завтрак</b>                 |                               |                  |                                 |                      |      |      |               |       |       |       |                          |      |      |      |      |
|              | 32                             | Котлета                       | 80               | 80                              | 261                  | 15,9 | 14,4 | 16,0          | 30,08 | 23,51 | 119,9 | 1,22                     | 19,9 | 2,71 | 0,05 | 0,04 |
|              | 518                            | Макарон. изд. отварные        | 150-200          | 200-250                         | 143                  | 4,0  | 4,4  | 21,2          | 191,8 | 18,53 | 156   | 1,06                     | 96   | 1,33 | 0,06 | 0,06 |
|              | 39                             | Чай с сахаром                 | 200              | 200                             | 58                   | 0,2  | 0    | 15            | 53,66 | 6,09  | 39,15 | 0,07                     | 0,01 | 0    | 0,01 | 0,26 |
|              |                                | Хлеб пшеничный                | 50               | 50                              | 156                  | 6,8  | 213  | 25,5          | 82,5  | 29,5  | 94    | 2,04                     | 0,01 | 0,2  | 0,2  | 0    |
|              |                                | <b>Обед</b>                   |                  |                                 |                      |      |      |               |       |       |       |                          |      |      |      |      |
|              | 328                            | Плов с изюмом                 | 150-200          | 150-200                         | 212                  | 2,5  | 9,9  | 27,5          |       |       |       |                          |      |      |      |      |
|              | 686                            | Чай с лимоном                 | 200              | 200                             | 60                   | 0,3  | 0    | 15,2          | 53,66 | 6,09  | 39,15 | 0,07                     | 0,01 | 0    | 0,01 | 0,26 |
|              | Хлеб пшеничный                 | 50                            | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04  | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |      |

| 1             | № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции    |                   | Энергетическая ценность (ккал.) | Пищевые вещества (г) |     |      | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |      |      |      |   |
|---------------|--------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------|----------------------|-----|------|---------------|-------|-------|------|--------------------------|------|------|------|---|
|               |              |                                     | с 7 лет до 11л. | с 11 лет и старше |                                 | Б                    | Ж   | У    | Ca            | Mg    | P     | Fe   | A                        | E    | B    | C    |   |
|               |              |                                     |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      | 4 |
| <b>3 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                      |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 3            | Салат из свеж. капусты              | 60-100          | 100-150           | 88                              | 1,4                  | 5,1 | 8,9  | 15,9          | 13,77 | 26,41 | 0,57 | 0                        | 0    | 0,05 | 37   |   |
|               | 4            | Каша рисовая                        | 150-200         | 200-250           | 95                              | 1,5                  | 0,1 | 20,5 | 3,7           | 3,6   | 72    | 1,44 | 0                        | 1,8  | 0,05 | 3,06 |   |
|               | 39           | Чай с сахаром                       | 200             | 200               | 58                              | 0,2                  | 0   | 15   | 53,66         | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26 |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |
|               |              | <b>Обед</b>                         |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 95           | Рыба жареная                        | 58-60           | 77-80             | 42                              | 9,3                  | 0,6 | 0    | 39            | 11,26 | 109,4 | 0,56 | 37,0                     | 1,26 | 0,05 | 0,02 |   |
|               | 4            | Каша ячневая                        | 150-200         | 200-250           | 11,9                            | 3,0                  | 5,6 | 13,2 |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 686          | Чай с лимоном                       | 200             | 200               | 60                              | 0,3                  | 0   | 15,2 | 53,66         | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26 |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |
| <b>4 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                      |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 110          | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200-250         | 250-300           | 121                             | 2,2                  | 5,3 | 16,2 | 41,7          | 20,1  | 47,8  | 1,13 | 0,02                     | 0    | 0,05 | 8,23 |   |
|               | 39           | Чай с сахаром                       | 200             | 200               | 58                              | 0,2                  | 0   | 15   | 53,66         | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26 |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94,0  | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |
|               |              | <b>Обед</b>                         |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 19           | Капуста тушеная                     | 80-100          | 100-125           | 94                              | 2,3                  | 4,6 | 10,7 |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 518          | Макарон. изд. отварные              | 150-200         | 200-250           | 143                             | 4,0                  | 4,4 | 21,2 | 191,8         | 18,53 | 156   | 1,06 | 96                       | 1,33 | 0,06 | 0,06 |   |
|               | 648          | Кисель                              | 200             | 200               | 81                              | 0                    | 0   | 21,1 | 0             | 0     | 0     | 0,9  | 0,12                     | 0,12 | 0,3  | 20   |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |
| <b>5 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                      |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 35           | Тефтели                             | 80-120          | 100-120           | 151                             | 9,6                  | 8,5 | 8,5  | 21,04         | 24,58 | 161,5 | 2,22 | 0                        | 0    | 0,06 | 1,44 |   |
|               | 330          | Пюре из гороха                      | 150-200         | 200-250           | 143                             | 9,8                  | 1,1 | 23,3 | 0             | 0     | 0     | 0,04 | -                        | 0    | 0    | 0    |   |
|               | 39           | Чай с сахаром                       | 200             | 200               | 58                              | 0,2                  | 0   | 15   | 53,66         | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26 |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |
|               |              | <b>Обед</b>                         |                 |                   |                                 |                      |     |      |               |       |       |      |                          |      |      |      |   |
|               | 133          | Суп картофельный с клецками         | 200-250         | 250-300           | 121                             | 2,8                  | 3   | 20,5 | 16,1          | 5,02  | 10    | 0,2  | 0,01                     | 0    | 0,1  | 0,6  |   |
|               | 39           | Чай с сахаром                       | 200             | 200               | 58                              | 0,2                  | 0   | 15   | 53,66         | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26 |   |
|               |              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 50                | 156                             | 6,8                  | 213 | 25,5 | 82,5          | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0    |   |

| 1             | № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции   |                  | Энергетическая ценность (ккал.) | Пищевые вещества (г) |      |       | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества(мг) |      |      |       |
|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|----------------------|------|-------|---------------|-------|--------|------|--------------------------|------|------|-------|
|               |              |                                | с 7лет до 11л. | с 11лет и старше |                                 | Б                    | Ж    | У     | Ca            | Mg    | P      | Fe   | A                        | E    | B.   | C     |
| 2             | 3            | 4                              | 5              | 6                | 7                               | 8                    | 9    | 10    | 11            | 12    | 13     | 14   | 15                       | 16   | 17   |       |
| <b>6 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                 |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 39           | Чай с сахаром                  | 200            | 200              | 58                              | 0,2                  | 0    | 15    | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Булочка                        | 50             | 50               |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
| <b>7 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                 |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 97           | Сыр порц.                      | 32             | 32               | 108,78                          | 2,4                  | 4,43 | 14,53 | 7,5           | 21,5  | 12,0   | 3,2  | 0,2                      | 0,2  | 0,3  | 0     |
|               | 4            | Каша манная                    | 150-200        | 200-250          | 142                             | 4,0                  | 23,6 | 4,0   | 147,7         | 22,7  | 129,3  | 0,56 | 72,9                     | 0,85 | 0,08 | 0,26  |
|               | 39           | Чай с сахаром                  | 200            | 200              | 58                              | 0,2                  | 0    | 15    | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |
|               |              | <b>Обед</b>                    |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 124          | Щи из св. капусты              | 200-250        | 250-300          | 88                              | 2,0                  | 4,3  | 10,0  | 39,86         | 17,98 | 39,59  | 0,7  | 0                        | 0    | 12   | 5,01  |
|               | 686          | Чай с лимоном                  | 200            | 200              | 60                              | 0,3                  | 0    | 15,2  | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |
| <b>8 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                 |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 11           | Рассольник                     | 200-250        | 250-300          | 104                             | 2,1                  | 4,5  | 13,6  | 22,76         | 19,66 | 48,23  | 0,74 | 18,66                    | 0,06 | 0    | 8,41  |
|               | 686          | Чай с лимоном                  | 200            | 200              | 60                              | 0,3                  | 0    | 15,2  | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |
|               |              | <b>Обед</b>                    |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 337          | Яйцо                           | 40             | 40               | 126                             | 10,2                 | 90,2 | 0,6   | 8,4           | 4,6   | 0      | 0    | 0                        | 13,2 | 0,02 | 0     |
|               | 518          | Макаронные изделия с овощами   | 100-150        | 150-200          | 167                             | 5,4                  | 6,17 | 21,3  | 191,8         | 18,5  | 156,0  | 1,06 | 96                       | 1,33 | 0,06 | 0,06  |
|               | 39           | Чай с сахаром                  | 200            | 200              | 58                              | 0,2                  | 0    | 15    | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |
| <b>9 день</b> |              | <b>Завтрак</b>                 |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 3            | Салат из свеж. капусты         | 60-100         | 100-150          | 88                              | 1,4                  | 5,1  | 8,9   | 15,9          | 13,77 | 26,41  | 0,57 | 0                        | 0    | 0,05 | 37    |
|               | 4            | Каша гречневая                 | 150-200        | 200-250          | 120                             | 3                    | 4,7  | 15,5  | 144,2         | 104,6 | 287,2  | 3,57 | 58,1                     | 1,03 | 0,12 | 0,04  |
|               | 39           | Чай с сахаром                  | 200            | 200              | 58                              | 0,2                  | 0    | 15    | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |
|               |              | <b>Обед</b>                    |                |                  |                                 |                      |      |       |               |       |        |      |                          |      |      |       |
|               | 32           | Котлета                        | 80             | 80               | 261                             | 15,9                 | 14,4 | 16,0  | 30,08         | 23,51 | 119,9  | 1,22 | 19,9                     | 2,71 | 0,05 | 0,04  |
|               | 520          | Пюре картофельное              | 150-200        | 200-250          | 109                             | 2,1                  | 4,5  | 14,6  | 12,46         | 34,45 | 100,22 | 1,27 | 0,01                     | 0    | 0,14 | 12,46 |
|               | 39           | Чай с сахаром                  | 200            | 200              | 58                              | 0,2                  | 0    | 15    | 53,66         | 6,09  | 39,15  | 0,07 | 0,01                     | 0    | 0,01 | 0,26  |
|               |              | Хлеб пшеничный                 | 50             | 50               | 156                             | 6,8                  | 213  | 25,5  | 82,5          | 29,5  | 94     | 2,04 | 0,01                     | 0,2  | 0,2  | 0     |

| №<br>тех.<br>карт<br>ы | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Масса порции      |                     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал.) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Витамины<br>(мг) |       |       |      | Минеральные<br>вещества(мг) |      |      |       |    |    |
|------------------------|--------------------------------------|-------------------|---------------------|--|-------------------------|------|-------|------------------|-------|-------|------|-----------------------------|------|------|-------|----|----|
|                        |                                      | с 7лет до<br>11л. | с 11лет и<br>старше |  | Б                       | Ж    | У     | Ca               | Mg    | P     | Fe   | A                           | E    | B    | C     |    |    |
|                        |                                      | 1                 | 2                   |  | 3                       | 4    | 5     | 6                | 7     | 8     | 9    | 10                          | 11   | 12   | 13    | 14 | 15 |
| <b>10</b>              | <b>Завтрак</b>                       |                   |                     |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 32                     | Биточки                              | 80                | 80                  | 261  | 15,9                    | 14,4 | 16,0  | 30,08            | 23,51 | 119,9 | 1,22 | 19,9                        | 2,71 | 0,05 | 0,04  |    |    |
| 4                      | Каша пшениная                        | 150-200           | 200-250             | 126,86                                     | 3,77                    | 3,62 | 19,57 | 42,4             | 104,8 | 148,8 | 3,18 | 35,4                        | 1,8  | 0,11 | 0,15  |    |    |
| 686                    | Чай с лимоном                        | 200               | 200                 | 60   | 0,3                     | 0    | 15,2  | 53,66            | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,26  |    |    |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50                | 50                  | 156  | 6,8                     | 213  | 25,5  | 82,5             | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                        | 0,2  | 0,2  | 0     |    |    |
|                        | <b>Обед</b>                          |                   |                     |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 224                    | Рагу из овощей                       | 100-130           | 130 - 150           | 187  | 3,5                     | 11,1 | 17,5  | 45,88            | 31,6  | 58,4  | 1,02 | 14,87                       | 4,3  | 0,06 | 10,9  |    |    |
| 39                     | Чай с сахаром                        | 200               | 200                 | 58   | 0,2                     | 0    | 15    | 53,66            | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,26  |    |    |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50                | 50                  | 156  | 6,8                     | 213  | 25,5  | 82,5             | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                        | 0,2  | 0,2  | 0     |    |    |
|                        | Фрукты                               | 150               | 150                 |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| <b>11</b>              | <b>Завтрак</b>                       |                   |                     |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 16                     | Суп лапша домашняя                   | 200-250           | 250-300             | 120  | 2,8                     | 5,8  | 13,9  | 16,1             | 5,02  | 10,9  | 0,2  | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,6   |    |    |
| 39                     | Чай с сахаром                        | 200               | 200                 | 58   | 0,2                     | 0    | 15    | 53,66            | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,26  |    |    |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50                | 50                  | 156  | 6,8                     | 213  | 25,5  | 82,5             | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                        | 0,2  | 0,2  | 0     |    |    |
|                        | <b>Обед</b>                          |                   |                     |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 71                     | Винегрет                             | 60-100            | 100-150             | 124  | 1,4                     | 10,1 | 6,8   | 20,63            | 14,56 | 32,3  | 0,61 | 0                           | 0,11 | 0,04 | 10,15 |    |    |
| 733                    | Оладьи с сахаром                     | 165               | 165                 | 440,6                                      | 9,35                    | 8,63 | 81,3  |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 39                     | Чай с сахаром                        | 200               | 200                 | 58   | 0,2                     | 0    | 15    | 53,66            | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,26  |    |    |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 50                | 50                  | 156  | 6,8                     | 213  | 25,5  | 82,5             | 29,5  | 94    | 2,04 | 0,01                        | 0,2  | 0,2  | 0     |    |    |
| <b>12</b>              | <b>Завтрак</b>                       |                   |                     |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |
| 39                     | Чай с сахаром                        | 200               | 200                 | 58   | 0,2                     | 0    | 15    | 53,66            | 6,09  | 39,15 | 0,07 | 0,01                        | 0    | 0,01 | 0,26  |    |    |
|                        | Булочка                              | 50                | 50                  |  |                         |      |       |                  |       |       |      |                             |      |      |       |    |    |

Ответственная по пищеблоку

старший повар:  /Порядина О.Г./