

Утверждаю



Директор

МОБУ СОШ с. Табынское

/Гумеров Ф.И./

# МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

Льготная категория 1-4 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                         | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                            |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак, полдник              |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ                       | 90      | 9,5               | 10,4    | 6,8              | 159                                      |
| 2011                          | 171.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                        | 130/0/5 | 5,6               | 4,7     | 33,4             | 198                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                     | 200     | 0,1               |         | 9,6              | 39                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ                                 | 100     | 2,9               | 2,5     | 12,6             | 84                                       |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 21,4              | 18,2    | 78,9             | 594                                      |
| Обед                          |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                            | 100     | 1,5               | 6,1     | 8,2              | 93                                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                                        | 200     | 2,6               | 3,4     | 11,4             | 87                                       |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                        | 170     | 10,4              | 13      | 19,2             | 239                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 20      | 2,2               | 0,4     | 11               | 76                                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200     | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30      | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 19,4              | 23,2    | 89,2             | 666                                      |
| Всего                         |                     |                                                            |         | 40,8              | 41,4    | 168,1            | 1260                                     |



Утверждаю



# МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

Льготная категория 5-11 класс

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                         | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                            |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак, полдник              |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ                       | 90      | 9,5               | 10,4    | 6,8              | 159                                      |
| 2011                          | 171.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                        | 130/0/5 | 5,6               | 4,7     | 33,4             | 198                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                     | 200     | 0,1               |         | 9,6              | 39                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ                                 | 100     | 2,9               | 2,5     | 12,6             | 84                                       |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 21,4              | 18,2    | 78,9             | 594                                      |
| Обед                          |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                            | 100     | 1,5               | 6,1     | 8,2              | 93                                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                                        | 250     | 3,3               | 4,3     | 14,3             | 109                                      |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                        | 170     | 10,4              | 13      | 19,2             | 239                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 50      | 5,5               | 1       | 27,5             | 190                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                              | 200     | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30      | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 23,4              | 24,7    | 108,6            | 802                                      |
| Всего                         |                     |                                                            |         | 44,8              | 42,9    | 187,5            | 1396                                     |



Утверждаю

Директор  
МОБУ СОШ с. Табынское  
Гумеров Ф.И./



# МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

## Младшие классы 1 смена

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                         | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                            |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак, полдник              |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ                       | 90      | 9,5               | 10,4    | 6,8              | 159                                      |
| 2011                          | 171.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                        | 130/0/5 | 5,6               | 4,7     | 33,4             | 198                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                     | 200     | 0,1               |         | 9,6              | 39                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ                                 | 100     |                   |         | 0,1              | 1                                        |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 18,5              | 15,7    | 66,4             | 511                                      |
| Всего                         |                     |                                                            |         | 18,5              | 15,7    | 66,4             | 511                                      |





**МЕНЮ**  
**12 сентября 2023 г.**

**Младшие классы 2 смена**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Обед                          |                     |                                                               |       |                   |         |                  |                                          |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                               | 100   | 1,5               | 6,1     | 8,2              | 93                                       |
| 2008                          | 90                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                                           | 200   | 2,6               | 3,4     | 11,4             | 87                                       |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                           | 170   | 10,4              | 13      | 19,2             | 239                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 20    | 2,2               | 0,4     | 11               | 76                                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 30    | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      |
| Итого                         |                     |                                                               |       | 19,4              | 23,2    | 89,2             | 666                                      |
| Всего                         |                     |                                                               |       | 19,4              | 23,2    | 89,2             | 666                                      |



Утверждаю



Директор  
МОБУ СОШ с. Табынское  
Гумеров Ф.И./

**МЕНЮ**  
**12 сентября 2023 г.**  
**ММС 5-11 класс**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                         | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                            |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак, полдник              |                     |                                                            |         |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ И СОУСОМ                       | 90      | 9,5               | 10,4    | 6,8              | 159                                      |
| 2011                          | 171.4               | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ                        | 130/0/5 | 5,6               | 4,7     | 33,4             | 198                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                     | 200     | 0,1               |         | 9,6              | 39                                       |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30      | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С КЛУБНИКОЙ                                 | 100     | 2,9               | 2,5     | 12,6             | 84                                       |
| Итого                         |                     |                                                            |         | 21,4              | 18,2    | 78,9             | 594                                      |
| Всего                         |                     |                                                            |         | 21,4              | 18,2    | 78,9             | 594                                      |



Утверждаю

Директор  
МОБУ СОШ с. Табынское  
Гумеров Ф.И./



**МЕНЮ**  
**12 сентября 2023 г.**

**Родительский взнос, сотрудники**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                            | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|
|                               |                     |                                                               |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |
| Завтрак, полдник              |                     |                                                               |       |                   |         |                  |                                          |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                           | 170   | 10,4              | 13      | 19,2             | 239                                      |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>ВИТАМИНАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30    | 3,3               | 0,6     | 16,5             | 114                                      |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200   | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       |
| Итого                         |                     |                                                               |       | 13,8              | 13,6    | 45,6             | 393                                      |
| Всего                         |                     |                                                               |       | 13,8              | 13,6    | 45,6             | 393                                      |