

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Алабайтальская
 ООШ»
 И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

На 10.01.2024год

Неделя вторая

День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Салатиз белокачаной капусты	80	100	114,4	143
Рис отварной	150	200	203,5	244,2
Котлета из курицы	90	100	151,8	168,6
Соус молочный натуральный	30	30	35,7	35,7
Чай с сахаром	200	200	21,4	21,4
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	15	30	35,2	70,3
Хлеб ржаной	15	30	29,3	58,7
Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100		37,8	
Итого завтрак			629,1	730
Итого 8 день			629,1	730

Повар *Саиф*

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алабайтальская
ООШ»
И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 11.01.2024 год

Неделя вторая

День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 7 до 11 лет	С 12 и старше
Картофель отварной в молоке	150	200	173,7	231,5
Котлета рыбная любительская	100	100	112,3	112,3
кофейный напиток с молоком	200		86	
Какао с молоком		200		100,4
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	25	48,9	48,9
Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Итого завтрак			570,8	598,6
Итого 9 день			570,8	598,6

Повар Саад

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алабайтальская
ООШ»
И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 12.01.2024год

Неделя первая

День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Запеканка из творога	150		301,3	
Джем фруктовый	20		57,9	
Чай с молоком	200		50,9	
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	35	48,9	68,5
Плоды или ягоды свежие (банан)	100		94,5	
Сыр твердый		10		35,8
Масло сливочное (порциями)		10		66,1
Каша «Дружба»		250		211,2
Кофейный напиток с молоком		200	86	
Итого завтрак			659	573,1
Итого 10 день			659	573,1

Повар

Саф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 15.01.2024год

Неделя первая

День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Сыр твердых сортов	15	20	53,7	71,7
Каша вязкая молочная кукурузная	200	250	287,8	359,7
Чай с сахаром	200	200	21,4	21,4
Хлеб пшеничный йодированный	15	45	35,2	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	15	35	29,3	68,5
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Итого завтрак			471,8	626,8
Итого 1 день			471,8	626,8

Повар

Саиф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

На 16.01.2024год

Неделя первая

День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Салат из отварной свеклы	80	100	60,9	76,1
Картофельное пюре	150	200	139,4	185,8
Котлета из курицы	90	100	151,8	168,6
Соус красный основной	30	30	21,2	21,2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	27,9	27,9
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	30	45	70,3	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	29,3	58,7
Итого завтрак			500,8	643,8
Итого 2 день			500,8	643,8

Повар

Сааф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 17.01.2024год

Неделя первая

День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Запеканка из творога	150		301,3	
Джем	20		57,9	
Чай с молоком	200	200	50,9	50,9
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Масло сливочное (порциями)		15		99,1
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом		250		354,8
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано-пшеничный	25	40	48,9	78,2
Итого завтрак			608,9	688,5
Итого 3 день			608,9	688,5

Повар

Саф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:
 Директор
МБОУ «Алабайтальская ООШ»
 И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 18.01.2024год

Неделя первая

День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Салат из белокачанной капусты	80	100	114,4	143
Макароны отварные	150	200	196,8	262,4
Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	90	100	132,5	147,3
Компот из смеси сухофруктов	200	200	81	81
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	15	30	35,2	70,3
Хлеб ржано- пшеничный	15	30	29,3	58,7
Итого завтрак			589,2	762,7
Итого 4 день			589,2	762,7

Повар

Саф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 19.01.2024 год

Неделя первая

День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 7 до 11 лет	С 12 и старше
Картофельное пюре	150	200	139,4	185,8
Салат из моркови и яблок	80	100	99	123,8
Котлеты из говядины	90	100	265,7	295,2
Соус молочный натуральный	30		35,7	
Чай с сахаром	200	200	21,4	21,4
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	15	30	35,2	70,3
Хлеб ржано-пшеничный	15	30	29,3	58,7
Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100		37,8	
Итого завтрак			663,5	755,2
Итого завтрак за 5 день			663,5	755,2

Повар

Сааф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

На 22.01.2024год

Неделя вторая

День 6 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Каша вязкая молочная пшениная	200	250	274,9	343,6
Какао с молоком	200		100,4	
Сыр твердых сортов		15		53,7
Чай с молоком и сахаром		200		50,9
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	15	45	35,2	105,5
Хлеб ржано-пшеничный	15	40	29,3	78,2
Плоды или ягоды свежие (банан)	120		113,4	
Итого завтрак			553,2	631,9
Итого завтрак за 6 день			553,2	631,9

Повар Садр

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алабайтальская
ООШ»
И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 23.01.2024 год

Неделя вторая

День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	233,7	311,6
Курица тушенная с морковью	100	100	126,4	126,4
Чай с лимоном	200	200	27,9	27,9
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	25	48,9	48,9
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	150		44,4	
Итого завтрак			586,8	620,3
Итого завтрак за 7 день			586,8	620,3

Повар

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор МБОУ «Алабайтальская
ООШ»

И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

На 24.01.2024 год

Неделя вторая

День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7 до 11 лет	С 12 и старше	С 7 до 11 лет	С 12 и старше
Салат из белокачаной капусты	80	100	114,4	143
Рис отварной	150	200	203,5	244,2
Котлета из курицы	90	100	151,8	168,6
Соус молочный натуральный	30	30	35,7	35,7
Чай с сахаром	200	200	21,4	21,4
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	15	30	35,2	70,3
Хлеб ржаной	15	30	29,3	58,7
Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100		37,8	
Итого завтрак			629,1	730
Итого 8 день			629,1	730

Повар Саф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Алабайтальская
 ООШ»
 И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 25.01.2024год

Неделя вторая

День 4 четверг

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Картофель отварной в молоке	150	200	173,7	231,5
Котлета рыбная любительская	100	100	112,3	112,3
кофейный напиток с молоком	200		86	
Какао с молоком		200		100,4
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	25	48,9	48,9
Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Итого завтрак			570,8	598,6
Итого 9 день			570,8	598,6

Повар *Сааф*

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:
Директор МБОУ «Алабайтальская
ООШ»
И.И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 26.01.2024год

Неделя первая

День 5 пятница

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Запеканка из творога	150		301,3	
Джем фруктовый	20		57,9	
Чай с молоком	200		50,9	
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	35	48,9	68,5
Плоды или ягоды свежие (банан)	100		94,5	
Сыр твердый		10		35,8
Масло сливочное (порциями)		10		66,1
Каша «Дружба»		250		211,2
Кофейный напиток с молоком		200	86	
Итого завтрак			659	573,1
Итого 10 день			659	573,1

Повар *Сааф*

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 29.01.2024год

Неделя первая

День 1 понедельник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Сыр твердых сортов	15	20	53,7	71,7
Каша вязкая молочная кукурузная	200	250	287,8	359,7
Чай с сахаром	200	200	21,4	21,4
Хлеб пшеничный йодированный	15	45	35,2	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	15	35	29,3	68,5
Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Итого завтрак			471,8	626,8
Итого 1 день			471,8	626,8

Повар

Сафу

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

На 30.01.2024год

Неделя первая

День 2 вторник

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Салат из отварной свеклы	80	100	60,9	76,1
Картофельное пюре	150	200	139,4	185,8
Котлета из курицы	90	100	151,8	168,6
Соус красный основной	30	30	21,2	21,2
Чай с лимоном и сахаром	200	200	27,9	27,9
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	30	45	70,3	105,5
Хлеб ржано-пшеничный	15	30	29,3	58,7
Итого завтрак			500,8	643,8
Итого 2 день			500,8	643,8

Повар

Саф

Р.Ш. Сафиулина

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Алабайтальская ООШ»

И. И. Ахметзянов

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ "Алабайтальская общеобразовательная школа"

на 31.01.2024год

Неделя первая

День 3 среда

Наименование блюда	Масса порции (гр)		Энергетическая ценность(ккал)	
	С 7до 11 лет	С 12 и старше	С 7до 11 лет	С 12 и старше
Запеканка из творога	150		301,3	
Джем	20		57,9	
Чай с молоком	200	200	50,9	50,9
Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100		44,4	
Масло сливочное (порциями)		15		99,1
Каша вязкая молочная овсяная с изюмом		250		354,8
Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с	45	45	105,5	105,5
Хлеб ржано- пшеничный	25	40	48,9	78,2
Итого завтрак			608,9	688,5
Итого 3 день			608,9	688,5

Повар

Сааф

Р.Ш. Сафиулина