

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

*Хамидуллин С.Р.*Ежедневное меню на 1 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 1 день из 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло слив. (перезамор.)	10	66,1
	Каша пшеничная молоч. рисовая	200	180,5
	Какао с молоком	200	100,4
	Хлеб пшенич. борош.	30	70,3
	Хлеб пшенич. борошко	30 150	70,3 66,6
Итого за завтрак		620	558,2
Обед	Паштет в нарезке	60	12,8
	Суп гороховый (вар 2)	250	138,7
	Каша гречнев. растительная	180	280,4
	Пельмени говяжьи но-строчен.	100	236,5
	Картофель вареный с маслом вареный, вареный	200	87,6
	Хлеб пшенич. борош.	30	70,3
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за обед		860	910,1

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 2 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 2 день пер!

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	мясо свин (порезанное)	10	66,1
	Сыр тв. сортов в нарезке	20	71,7
	каша «Дружба»	200	168,9
	чай с молоком хлеб пшенич.	200 40	50,9 93,8
Итого за завтрак		470	451,4
Обед	Омлет в нарезке	60	8,5
	Суп картофель. с мясом измельченным	250	126,1
	Телев стуринцев	100	314,6
	Кисель вишнев	200	52,9
	Хлеб пшенич бюджет	35	82
	Хлеб пшенич.	50	117,2
Итого за обед		795	701,3

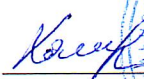
МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

 Хаймидуллина С.Р.Ежедневное меню на 3 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню Здесь 1ая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	макaronи с сыром (порезанными)	10	66,1
	макаронны отварен. с сыром	200	277
	чай с лимонном и сах.	200	27,9
	Хлеб пшенищ.	30	70,3
Итого за завтрак		440	441,3
Обед	Салат с яблоками, капустой и морковью	60	81,5
	Щи из свек. капусты со сметаной	250	115,3
	Гороховый суп	150	204,8
	котлеты из св. фарша	90	265,7
	чай с сахаром	200	26,8
	Хлеб пшенищ.	60	93,8
	Хлеб пшенищ. багетов	40	93,8
Итого за обед		830	881,7

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Халимгуллин С.Р.

Ежедневное меню на 4 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 4 день (нед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр тв. сортов в порезке	20	71,7
	кошачья пища	200	274,9
	кофе с молоком	200	86
	печенье	150	56,7
	кисель	30	70,3
Итого за завтрак		600	559,6
Обед	Салат из св. капусты и огурцов	60	37,5
	Суп из овощей	250	89
	Каша гречневая рассыпчатая	150	233,7
	Вареники из говядины	100	232,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Кисель	30	70,3
	Кисель	40	93,2
Итого за обед		830	837,4

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

Хасан

Хасан Халилов С.Р.



Ежедневное меню на 5 июля 202 г

Возрастная категория 12-18 лет

Соответствует примерному меню 5 день 1аef

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	масло сливочное (адресный)	10	66,1
	каша, гречневая	200	174,2
	молоко с мороженым	200	100,4
	хлеб пшеничный, батон	30 150	70,3 66,6
Итого за завтрак		590	477,6
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	67,1
	Рассольник домашний	250	195,1
	Макароны отварные	150	196,8
	Курица тушеная с грибами	100	126,4
	Салат овощной	200	86,6
	Хлеб пшеничный, багетовидный	60	93,8
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за обед		860	809,6

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

 Хамидиёва С.Р.Ежедневное меню на 6 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню бедно бел.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	чай с лимоном и сахаром	10	66,1
	каша перловая	200	184,5
	чай с лимоном и сахаром	200	50,9
	Булочка ванильная Хлеб пшенищ.	100 40	254,2 93,2
Итого за завтрак		550	690,1
Обед	Салат из моркови и яблок	60	74,3
	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250	132
	каша перловая рассып.	180	224,5
	Творожник из творога с яблоком	90	199,7
	Соус краеш. сметанный	30	21,2
	чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшенищ. бородин. Хлеб пшенищ.	40 40	93,8 93,8
Итого за обед		890	873,2

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

Хамидуллин С.Р.Ежедневное меню на 7 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню Гречь 2ая.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Маело сливочн. порезанным	10	66,1
	Сыр тв. сортов в порезке	20	71,7
	Каша гр. Дружба	200	168,9
	какао с молоком Хлеб пшенич.	200 30	109,9 40,3
Итого за завтрак		460	477,4
Обед	Салат из белокоч. капусты	60	85,8
	Суп карт-вей с мясом рог. издр.	250	126,1
	Рисов. тушеная в томате с овощ. (микро)	180	147,3
	Рис отварной	150	203,5
	Компот из слив с сахаром	200	81
	Хлеб пшенич. багет	30	79,3
	Хлеб пшенич. белый	40	93,2
Итого за обед		830	807,8

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Хамидов С.Р.

Ежедневное меню на 8 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 1 день 2 нед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Мясно сливоч. порridge	10	66,1
	Макарон. отв. с сыром	200	277
	Чай с сахаром	200	26,2
	Хлеб пшенич.	30	70,3
Итого за завтрак		440	440,2
Обед	Винегрет с салат. мяс-ком	60	67,1
	Суп гороховый (вар 2)	250	138,7
	Пюре картофельное	150	182,5
	Сал. овощной	200	76,6
	Хлеб пшенич. француз	40	93,2
	Хлеб пшенич.	40	93,2
Итого за обед		740	642,5

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»



Хамидуллина С.Р.

Ежедневное меню на 9 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню Зрелый Зверь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр тв. соретив в адрже	15	53,7
	масло сливочное порезанное	10	66,1
	Сыр плавленый с морков. изд-ми	200	134,2
	кофеиновый напиток с мол. хлебными	200 60	86 93,8
Итого за завтрак		465	433,8
Обед	Салат из свеклы отварной	60	45,7
	Суп крапиволистный с крупой	250	196,1
	каша перловая рассып.	180	224,5
	Биточек из курицы	100	168,6
	Чай с лимонком и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшениш. барбарис	40	93,8
	Хлеб пшениш. белый	40	93,8
Итого за обед		870	800,4

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 10 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню Простой 2ая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Мясное сливочное пюре	10	66,1
	Сыр тв. сортов в нарезке	20	71,7
	Каша пшеничная молочная	200	274,9
	Чай с молоком и сахар.	200	59,9
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за завтрак		470	557,4
Обед	Салат из белокоч. капусты	60	85,8
	Ор. из свек. капуста со сметаной	250	115,3
	Каша гречневая рассыпч.	150	233,7
	Грибы из говядины	100	232,1
	Сок апельсиновый	200	113
	Хлеб пшеничный бородин.	30	70,3
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за обед		830	944

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока



Хасми Далин С.Р.

Ежедневное меню на 11 июля 202 г

Возрастная категория 12-18 лет

Соответствует примерному меню 11 день 2 нед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр тв. сортов в масле	20	71,7
	масло сливочное	10	66,1
	кошачья лапка молочная	200	167,2
	рисовая (вар 2)	200	86,6
	сок яблочный	30	70,3
Итого за завтрак		460	461,9
Обед	Винегрет с салатом	60	67,1
	Суп картофельный с мясом	250	126,1
	Картофель	150	204,8
	Пюре картофельное с маслом	90	199,7
	Кисель вишневый	20	52,9
	Салат крабовый	30	21,2
	Хлеб пшеничный	40	93,8
	Хлеб пшенич. батон	30	70,3
Итого за обед		850	835,9

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Хасидауллина С.Р.

Ежедневное меню на 12 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 12 руб

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Молоко с сахаром	10	66,1
	Макаронное изделие с соусом	200	277
	Каша с молоком	200	100,4
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Итого за завтрак		440	513,8
Обед	Салат из белокачан. капусты с морковью	60	81,5
	Суп крестьянский с курицей (картофель, рисовая)	200	116,9
	Вяленое мясо	150	196,8
	Биточек из курицы	100	168,6
	Хлеб с молоком и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	40	93,8
	Хлеб пшеничный сдобный	30	70,3
Итого за обед		780	755,8

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю : _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка» _____ ХАМИДУЛЛИН С.Р.

Ежедневное меню на 13 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 13 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Мясное symbolic порезанным	10	66,1
	Каша рисовая	200	184,5
	Каша с клецками	200	100,4
	Хлеб пшеничный черствый	30	70,3
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Итого за завтрак		620	538,2
Обед	Поленица в нарезке	60	12,8
	Суп гороховый (вар 2)	250	138,7
	Каша гречневая рассыпч.	180	280,4
	Пюре картофельное по-строгановски	100	236,5
	Картофель витаминиз. зер. витаминиз.	200	77,6
	Хлеб пшеничный черствый	30	70,3
	Хлеб пшеничный	60	92,8
Итого за обед		1480	1468

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю : _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка» _____ Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 11 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное коричневое	10	66,1
	Сыр 16% с.р. в корочке	20	71,7
	Масло "Дружба"	200	168,9
	Сыр с маком Хлеб пшеничный	200 40	50,9 93,8
Итого за завтрак		470	451,4
Обед	Омлет в корочке	60	8,5
	Суп картоф. с макар. измельчен	250	126,1
	Каша овсяная	200	52,9
	Плов с курицей	200	314,6
	Хлеб пшеничный	50	117,2
	Хлеб пшенич. бородав.	35	8,2
		795	701,3
Итого за обед			

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

ЛДП «Улыбка»

начальник потока

Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 15 июля 2022 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 15 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное порционные	10	66,1
	Макаронные изделия с сыром	200	277
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Итого за завтрак		440	441,3
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	81,5
	Щи из свеклы с сметаной	250	115,3
	Горошек	150	204,2
	Котлеты из говядины	90	265,7
	Чай с сахаром	200	26,8
	Хлеб пшеничный	40	93,2
	Хлеб пшеничный бараночки	40	93,2
Итого за обед		830	889,7

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 16 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 16 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр кв. сортов в шуртке	20	71,7
	Каша перловая молочная пшеница	200	274,9
	Конфеты шоколадные с маком	200	86
	Тертые Хлеб пшеничный	150 30	56,7 70,3
Итого за завтрак		600	559,6
Обед	Салат из вет. колбас ров и огурцов	60	37,5
	Суп из овощей	250	89
	Каша гречневая растительная	150	233,7
	Уши из говядины	100	232,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Хлеб пшеничный пшеничный	30 40	70,3 93,2
Итого за обед		830	837,4

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка» _____ Хамидуллин С.Р.

Ежедневное меню на 17 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 17 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	масло сливочное порезанное	10	66,1
	каша пшеничная молочная	200	174,2
	какао с молоком	200	100,4
	хлеб пшеничный яблоко	30 150	80,3 66,6
Итого за завтрак		590	477,6
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	67,1
	Соевый суп с фасолью	250	145,1
	Макаронные изделия отварные	150	196,8
	Курица тушеная с картофелем	100	126,4
	Сок яблочный	200	86,6
	Хлеб пшеничный адымов.	40	93,8
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за обед		840	809,6

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю :

начальник потока

ЛДП «Улыбка»

Хетми Худайна С.Р.Ежедневное меню на 18 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 18 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Мясной суп с картофелем	10	66,1
	Каша перловая рассыпчатая	200	184,5
	Чай с молоком и сахаром	200	50,9
	Булочки ванильные Хлеб пшеничный	100 40	294,8 93,8
Итого за завтрак		550	690,1
Обед	Салат из моркови и яблок	60	74,3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	138
	Каша перловая рассыпчатая	180	224,5
	Тефтели из говядины с рисом	90	199,7
	Суп картофельный овощной	30	21,2
	Чай с молоком и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	40 40	93,8 93,8
Итого за обед		890	873,2

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю : _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка» _____ Хандуллин С.Р.

Ежедневное меню на 19 июля 2021 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 19 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Молоко сливочное	10	66,1
	Сыр тв. сортов в корушке	20	71,7
	Каша гр. Дружба	200	168,9
	Каша с яблоками	200	100,4
Итого за завтрак		30	79,3
Обед	Салат из белокочанной капусты	460	477,4
	Суп картофель. с морков. и луком	60	85,8
	Суп картофель. с морков. и луком	250	126,1
	Суп овсяный	150	203,5
	Каша гречневая в молоке с яблоками (минтай)	100	147,3
	Компот из смеси сухофруктов	200	81
	Каша пшеничная с изюмом	30	79,3
Итого за обед		40	93,8
Итого за обед		830	807,8

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю : _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка»



Хитмишдилина С.Р.

Ежедневное меню на 20 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 20 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Мясно сыров. (пюремеш)	10	66,1
	Мякороны отъ. с сыром	200	277
	Чай с сахаром	200	26,8
	Хлеб пшеничный	30	70,3
Итого за завтрак		440	440,2
Обед	Выпечка с рыбой мясной	60	67,1
	Суп гороховый (вар 2)	250	132,7
	Пюре картофельное	150	192,5
	Сок яблочный	200	86,6
	Хлеб пшенич. отрубей	40	93,8
	Хлеб пшеничный	40	93,8
		780	672,5
Итого за обед			

МБОУ «Старокутлумбетьевская СОШ»

ЛДП «Улыбка»

Утверждаю: _____ начальник потока

ЛДП «Улыбка» Хамидуллин С.Р.Ежедневное меню на 21 июля 202 гВозрастная категория 12-18 летСоответствует примерному меню 21 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Суп ов. с ортоф. вырезке	15	53,7
	Масло сливочное (порция)	20	66,1
	Суп молочный с макар. измельчен	200	134,2
	Каша гречневая с маслом Хлеб пшеничный	20 40	86 93,8
Итого за завтрак		465	433,8
Обед	Салат из свежих овощей	60	45,7
	Суп крестьянский с картоф. (рисовый)	250	146,1
	Каша перловая рассып.	180	224,5
	Биточек из курицы	100	168,6
	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
	Хлеб пшеничный белый	40	93,8
	Хлеб пшеничный	40	93,8
Итого за обед		870	800,4