

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	1504	6	7	27	191 73	
	Чай с сахаром	200			10	40 02,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	40	40	118 128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66 486	
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	91	415	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, 7-11 лет
День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	1504	4	4	39	210 67,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113 488,01	
	Соус томатный	30		1	2	22 91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	2007	0,063	0,01	10,19	42,28 94,02	
	Повидло	10	0,04		6,5	25 504	
Итого за завтрак (полдник)		511	14,1	15,01	103,7	530,3	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	1804,5	7	8	33	230 73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40 92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	40	40	118 128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66 486	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	1805	5	5	40	228 67,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113 488,01	
	Соус томатный	30		1	2	22 91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	2007	0,063	0,01	10,19	42,28 94,02	
	Повидло	15			10	38 504	
Итого за завтрак (полдник)		547	15,06	16,01	108,2	561,3	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.Я.

Меню на 6 сентября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал лорий			Стоимос ть
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Куры отварные(бедра)	70	17,5	14,7	0,38	203	521		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102		
	Масло сливочное	10		7		66			
Хлеб пшеничный		50	4	0	40	118	128		
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.Я.

Меню на 6 сентября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, ГП

Возрастная категория: 7-11 лет

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал лорий			Стоимос ть
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Куры отварные(бедра)	70	17,5	14,7	0,38	203	521		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Масло сливочное	8		6,6		60			
Хлеб пшеничный		50	4	0	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,7	90,36	597			59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.Я.

Меню на 7 сентября 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал лорий			Стоимос ть
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068			
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02		
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16		
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128		
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	337,21		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.Я.

Меню на 7 сентября 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, ГП

Возрастная категория: 7-11 лет

Приним пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал лорий			Стоимос ть
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06			
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	35	224	65		
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16		
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9			59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
2020.09.08

Меню на 8 сентября 2022 г.
День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	В			
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	653	5,01		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		544	21	12	92	1099			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
2020.09.08

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	В			
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	653	5,01		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	96	1127			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
2020.09.09

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	В			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
		644	10	7	88	396			59,76
Итого за завтрак (полдник)		644	10	7	88	396			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
2020.09.09

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	В			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101		
		575	11	8	93	419			67,21
Итого за завтрак (полдник)		575	11	8	93	419			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 12 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 12 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 12 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП									
Неделя: 3									
Возрастная категория: 7-11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02		
	Сок фруктовый	100	1	13	46	496			
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03			
	Итого за завтрак (полдник)	515	13,06	6,01	100,2	442,3			59,76

Рацион: дети из ММС, 5-11 классов										День: понедельник										Неделя: 3										Возрастная категория: 12 лет и старше																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	Рецептур	Стоимость	%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 13 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 13 сентября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резлов А.Я.
Меню на 13 сентября 2022 г.

завтрак	Помидоры порционные	40				0,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
	Гуляш из говядины	205/0	7	9	4	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	514	19	14	94,0	516,9	59,76

завтрак	Помидоры порционные	50				0,068						
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02					
	Гуляш из говядины	205/0	7	9	2	115	47,16					
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85					
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)							555	21	16	102	580,9	67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 сентября 2022 г

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пол: Б Ж У

Выход: 150/4

Вещества (г): 6 7 27 191 73

Калорийность: 10 40 92,02

Хлеб пшеничный: 50 4 40 118 128,03

Орехи: 140 1 1 14 56 496

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

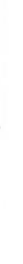
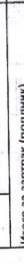
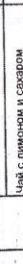
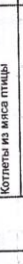
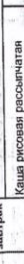
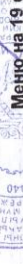
Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76

Итого за завтрак (полдник): 544 11 8 91 415 59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 сентября 2022 г

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пол: Б Ж У

Выход: 180/5

Вещества (г): 5 5 40 228 67,02

Калорийность: 60 6 10 113 486,01

Хлеб пшеничный: 30 1 2 22 91,04

Орехи: 200/7 0,063 0,01 10,19 42,28 94,02

Повидло: 10 0,04 6,5 25 504

Хлеб пшеничный: 50 4 40 118 128,03

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

Итого за завтрак (полдник): 511 14,1 15,01 103,7 530,3 59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Кури отварные(бедра)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	8		6,6		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,3	90,36	646		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассычатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		614	19	14	93,97	516,9		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Кури отварные(бедра)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694		67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	50				0,088		
	Каша гречневая рассычатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	337,2	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	Кал	№ рецептур	Кал	Стоимость
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	663	5,01		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1			21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		544	21	12	92	1069			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	Кал	№ рецептур	Кал	Стоимость
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	377	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101		
Итого за завтрак (полдник)		544	10	7	88	386			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	Кал	№ рецептур	Кал	Стоимость
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	663	5,01		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1			21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	96	1127			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	
			Б	Ж	У	Кал	№ рецептур	Кал	Стоимость
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4			40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101		
Итого за завтрак (полдник)		575	11	8	93	419			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г.

Рацион: дети из МКОУ, 1-4 классы, РД
День: 30.09.2022
Неделя: 5
Питание: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал ури	Стоимос ть
			Б	Ж	У		
завтрак	Каши пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92.02
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128.03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	91	415	789.05
							69.76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г.

Рацион: дети из МКОУ, 5-11 классы, РД
День: 30.09.2022
Неделя: 5
Питание: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал ури	Стоимос ть
			Б	Ж	У		
завтрак	Каши пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73.02
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92.02
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128.03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454	789.1
							67.21