СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 1 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** вторник **Возрастная категория:** 11 лет

**Неделя:** 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8 | 5 | 35 | 224 | 65 | |
| | Азу из говядины | 35/30 | 10 | 17 | 3 | 209 | 44,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| **Итого за завтрак(полдник) и обед** | | **509** | 23,77 | 23,43 | 111,94 | 700,1 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 1 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** вторник **Возрастная категория:** 12 лет и старше

**Неделя:** 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11 | 6 | 49 | 297 | 65,02 | |
| | Азу из говядины | 35/30 | 10 | 17 | 3 | 209 | 44,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Печенье "Детское" | 30 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | 504 | |
| **Итого за завтрак(полдник) и обед** | | **555** | 26,77 | 24,43 | 128,94 | 786,1 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 2 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** среда **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Салат "Школьный" | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | 25 | |
| | Плов из куриного филе | 180 | 13 | 23 | 36 | 383 | 64,07 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Сыр голландский | 10 | 2 | 3 | | 38 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **500** | **20** | **31** | **94,97** | **663,85** | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 2 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** среда **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Салат "Школьный" | 80 | 1 | 7 | 5 | 86 | 25,01 | |
| | Плов из куриного филе | 220 | 16,5 | 28,6 | 44 | 465,3 | 64,02 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Сыр голландский | 15 | 4 | 5 | | 56 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **565** | **25,5** | **40,6** | **103,97** | **785,15** | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 3 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** четверг

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему из говядины | 150 | 11 | 11,7 | 20,12 | 230,43 | 448,01 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **505** | 18 | 14,7 | 75,12 | 446,43 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 3 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** четверг

**Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 14,67 | 15,66 | 26,8 | 307,31 | 517 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **555** | 21,67 | 18,66 | 81,8 | 523,31 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 4 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** пятница **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 150/4 | 4 | 6 | 22 | 161 | 71 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 25 | 92,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **544** | 8,77 | 7,43 | 88,94 | 395,1 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 4 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** пятница **Неделя:** 1 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 180/4,5 | 5 | 8 | 26 | 194 | 72,01 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 25 | 92,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **574,5** | 9,77 | 9,43 | 92,94 | 428,1 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 7 февраля 2022 г.

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8 | 5 | 35 | 224 | 65 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **511** | 22 | 17 | 99 | 557 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 7 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** понедельник **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11 | 6 | 49 | 297 | 65,02 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | 504 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **557** | 25 | 18 | 116 | 643 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 8 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** вторник **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| полдник | Салат "Здоровье" | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 34,01 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150/4 | 6 | 4 | 37 | 204 | 77,01 | |
| | Мясо тушеное с овощами | 50 | 6 | 7 | 2 | 94 | 29,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Сыр голландский | 10 | 2 | 3 | | 38 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **534** | 20 | 17 | 105 | 595 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 8 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** вторник **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| полдник | Салат "Здоровье" | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 34,01 | |
| | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 7 | 4 | 44 | 246 | 77,02 | |
| | Мясо тушеное с овощами | 50 | 6 | 7 | 2 | 94 | 29,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Сыр голландский | 15 | 4 | 5 | | 56 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **570** | 23 | 19 | 112 | 655 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 9 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** среда **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 5,05 | 4,84 | 68,05 | 19,02 | |
| | Картофельное пюре | 150/4 | 3 | 5 | 22 | 140 | 107,01 | |
| | Гуляш из говядины | 20/50 | 0,62 | 4,06 | 3,53 | 53,34 | 47,13 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 8 | | 7 | | 60 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **542** | 8,45 | 21,11 | 85,34 | 499,24 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 9 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** среда **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,83 | 5,05 | 4,84 | 68,05 | 19,02 | |
| | Картофельное пюре | 180/5 | 3,9 | 5,19 | 26,4 | 168,34 | 107,02 | |
| | Гуляш из говядины | 20/50 | 0,62 | 4,06 | 3,53 | 53,34 | 47,13 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **575** | 9,35 | 21,3 | 89,74 | 533,58 | | **67,21** |

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 10 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** четверг **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Плов из куриного филе | 150 | 14 | 18 | 24 | 320 | 64 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **505** | 21 | 21 | 79 | 536 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 10 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** четверг **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Плов из куриного филе | 200 | 18,67 | 24 | 32 | 426,67 | 65 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **555** | 25,67 | 27 | 87 | 642,67 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 11 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** пятница **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 150/4 | 5 | 6 | 25 | 177 | 74 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 40 | 92,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **534** | 9 | 6 | 94 | 416 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 11 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** пятница **Неделя:** 2 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 180/5 | 6 | 7 | 30 | 210 | 74,02 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 40 | 92,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **570** | 10 | 7 | 102 | 462 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 14 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** понедельник **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 150/4 | 6 | 4 | 37 | 204 | 77,01 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 8 | | 7 | | 60 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **519** | 20 | 23 | 94 | 572 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 14 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** понедельник **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 7 | 4 | 44 | 246 | 77,02 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **552** | 21 | 23 | 101 | 620 | 1368,1 | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 15 февраля 2022 г.

Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8 | 5 | 35 | 224 | 65 | |
| | Азу из говядины | 35/30 | 10 | 17 | 3 | 209 | 44,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| Итого за завтрак(полдник) и обед | | 509 | 23,77 | 23,43 | 111,94 | 700,1 | | 59,76 |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 15 февраля 2022 г.

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 1 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11 | 6 | 49 | 297 | 65,02 | |
| | Азу из говядины | 35/30 | 10 | 17 | 3 | 209 | 44,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Печенье "Детское" | 30 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | 504 | |
| Итого за завтрак(полдник) и обед | | 555 | 26,77 | 24,43 | 128,94 | 786,1 | | 67,21 |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 16 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** среда **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Салат "Школьный" | 60 | 1 | 5 | 4 | 65 | 25 | |
| | Плов из куриного филе | 180 | 13 | 23 | 36 | 383 | 64,07 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Сыр голландский | 10 | 2 | 3 | | 38 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **500** | **20** | **31** | **94,97** | **663,85** | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 16 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** среда **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Салат "Школьный" | 80 | 1 | 7 | 5 | 86 | 25,01 | |
| | Плов из куриного филе | 220 | 16,5 | 28,6 | 44 | 465,3 | 64,02 | |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | | 14,97 | 59,85 | 97,02 | |
| | Сыр голландский | 15 | 4 | 5 | | 56 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **565** | **25,5** | **40,6** | **103,97** | **785,15** | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

## Меню на 17 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** четверг **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему из говядины | 150 | 11 | 11,7 | 20,12 | 230,43 | 448,01 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **505** | 18 | 14,7 | 75,12 | 446,43 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

## Меню на 17 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из,ММС 5-11 классы** **День:** четверг **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Жаркое по домашнему из говядины | 200 | 14,67 | 15,66 | 26,8 | 307,31 | 517 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **555** | 21,67 | 18,66 | 81,8 | 523,31 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 18 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** пятница **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 150/4 | 4 | 6 | 22 | 161 | 71 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 25 | 92,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **544** | 8,77 | 7,43 | 88,94 | 395,1 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 18 февраля 2022 г..

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** пятница **Неделя:** 3 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 180/4,5 | 5 | 8 | 26 | 194 | 72,01 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 9 | 25 | 92,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| | Печенье "Детское" | 20 | 0,77 | 1,43 | 5,94 | 35,1 | 118 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **574,5** | 9,77 | 9,43 | 92,94 | 428,1 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 21 февраля 2022 г.

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150/4 | 8 | 5 | 35 | 224 | 65 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **511** | 22 | 17 | 99 | 557 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 21 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** понедельник **Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак** | | | | | | | | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180/5 | 11 | 6 | 49 | 297 | 65,02 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | 504 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **557** | 25 | 18 | 116 | 643 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 22 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** вторник

**Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 34,01 | |
| | Макаронные изделия отварные | 150/4 | 6 | 4 | 37 | 204 | 77,01 | |
| | Мясо тушеное с овощами | 50 | 6 | 7 | 2 | 94 | 29,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Сыр голландский | 10 | 2 | 3 | | 38 | 493 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **534** | 20 | 17 | 105 | 595 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 22 февраля 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) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **завтрак полдник** | | | | | | | | |
| | Салат "Здоровье" | 60 | 1 | 3 | 5 | 52 | 34,01 | |
| | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 7 | 4 | 44 | 246 | 77,02 | |
| | Мясо тушеное с овощами | 50 | 6 | 7 | 2 | 94 | 29,05 | |
| | Напиток из свежих мороженных ягод | 200/10 | 1 | | 21 | 89 | 102,03 | |
| | Сыр голландский | 15 | 4 | 5 | | 56 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **570** | 23 | 19 | 112 | 655 | | **67,21** |

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 24 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** четверг

**Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| полдник | Плов из куриного филе | 150 | 14 | 18 | 24 | 320 | 64 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102,04 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **505** | 21 | 21 | 79 | 536 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 24 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** четверг

**Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Плов из куриного филе | 200 | 18,67 | 24 | 32 | 426,67 | 65 | |
| | Чай витаминный | 200/5 | | | 11 | 39 | 102 | |
| | Кисломолочный продукт | 100 | 3 | 3 | 4 | 59 | 106,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | | | | | | | | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **555** | 25,67 | 27 | 87 | 642,67 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 25 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** пятница **Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 150/4 | 5 | 6 | 25 | 177 | 74 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 40 | 92,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 10 | | | 7 | 25 | | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **534** | 9 | 6 | 94 | 416 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

# Меню на 25 февраля 2022 г.

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** пятница **Неделя:** 4 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак полдник | | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" | 180/5 | 6 | 7 | 30 | 210 | 74,02 | |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 10 | 40 | 92,04 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Повидло | 15 | | | 10 | 38 | | |
| | Фрукты | 120 | | | 12 | 56 | 101,03 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **570** | 10 | 7 | 102 | 462 | | **67,21** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 28 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС,1-4 классы,РП** **День:** понедельник

**Неделя:** 5 **Возрастная категория:** 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| полдник | Макаронные изделия отварные | 150/4 | 6 | 4 | 37 | 204 | 77,01 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 8 | | 7 | | 60 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **509** | 20 | 23 | 94 | 572 | | **59,76** |

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

## Меню на 28 февраля 2022 г

**Рацион:дети из ММС 5-11 классы** **День:** понедельник

**Неделя:** 5 **Возрастная категория:** 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Ккал | № рецептуры | стоимость |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| полдник | Макаронные изделия отварные | 180/5 | 7 | 4 | 44 | 246 | 77,02 | |
| | Котлеты из мяса птицы | 60 | 9 | 10 | 5 | 126 | 486,01 | |
| | Соус томатный | 30 | 1 | 2 | 2 | 22 | 91,01 | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/10/7 | | | 10 | 42 | 94,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | | 40 | 118 | 128,03 | |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 492 | |
| **Итого за завтрак (полдник)** | | **552** | 21 | 23 | 101 | 620 | 1368,1 | **67,21** |