



СОГЛАСОВАНО

40

Директор МБОУ СОШ № 7 Борисов

Директор Рязятов А.Я.

Меню на 17 Января 2022 г.

День: понедельник

Район: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
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	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>			<b>509</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>572</b>	<b>59,76</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 января 2022 г

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак поздник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (поздник)		552	21	24	102	627	1368,1	57721

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

УВЕРЖДАЮ

Директор Ревяпова А.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	11	12	20	230	448,01	
	Напиток из свежих мороженых 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		
	<b>Итого за завтрак(полдник)</b>	<b>500</b>	<b>17,77</b>	<b>19,43</b>	<b>100,94</b>	<b>581,1</b>		<b>59,76</b>

СОГЛАСОВАНО

ио  
Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженых 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	15			10	38	504	
<b>Итого за завтрак(подник)</b>		<b>555</b>	<b>19,77</b>	<b>23,43</b>	<b>109,94</b>	<b>669,1</b>		<b>6721</b>



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А. Я.

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Возрастная категория:

11 лет

7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

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	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		507	20	31	90	646		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 19 Рязань

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
попдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
<b>Итого за завтрак (попдник)</b>		<b>552</b>	<b>23</b>	<b>38</b>	<b>95</b>	<b>725</b>		<b>572,21</b>

СОГЛАСОВАНО

no  
и.о. Директор МБОУ СОШ

*Бекиев*



Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	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	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>579</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>479</b>		<b>59,76</b>

СОГЛАСОВАНО

no  
и.о. Директор МБОУ СОШ

*Бекиев*

УТВЕРЖДАЮ



Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Возрастная категория:

12 лет и старше

4

Неделя: 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	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	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>579</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>81</b>	<b>479</b>		<b>59,76</b>

СОГЛАСОВАНО

М. Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я

Меню на 21 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Масса рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	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)		551	8,77	7,43	89,94	412,1	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 класс

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Гищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
полдник	Каша рисовая молочная жидккая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	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	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>581,5</b>	<b>9,77</b>	<b>9,43</b>	<b>93,94</b>	<b>445,1</b>		<b>67,21</b>

СОГЛАСОВАНО

М. Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 24 января 2022 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
поздник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых 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		
<b>Итого за завтрак (поздник)</b>		<b>514</b>	<b>21,77</b>	<b>15,43</b>	<b>114,94</b>	<b>615,1</b>		<b>597,6</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 24 января 2022 г.

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	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых 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	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22,77	15,43	124,94	670,1		571,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День:

вторник

Неделя:

5

Возрастная категория:

11 лет

7-

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	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 25 января 2022 г

День: вторник

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	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		556	23	21	94	604		62,21

Райса

на октябрь

СОГЛАСОВАНО 

УТВЕРЖДАЮ 

Директор МБОУ СОШ 

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 26 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Возрастная категория: 7-

Неделя: 5

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	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	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		567	17,83	29,05	84,84	573,05		5976

Сохранить в Облако

СОГЛАСОВАНО 

УТВЕРЖДАЮ 

Директор МБОУ СОШ 

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 26 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Возрастная категория:

12 лет и старше

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	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	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	2	2	22	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		579	17,83	29,05	84,84	579,05		6721

22.jpg

Директор МБОУ СОШ

Директор Резябов А.Я.

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>85</b>	<b>621</b>		<b>59,76</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория:  
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>590</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	<b>97</b>	<b>684</b>		<b>67,21</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоммос-ть
			Б	Ж	У			
завтрак	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	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: пятница  
Неделя: 5

Возрастная категория:  
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
поздник	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	
<b>Итого за завтрак (поздник)</b>		<b>570</b>	10	7	102	462	<b>67,21</b>	<b>67,21</b>

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я



Меню на 31 января 2022 г

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 6

Возрастная категория: 7-  
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
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	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>509</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>572</b>		<b>59,76</b>

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 6

Возрастная категория:  
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
<b>завтрак</b>								
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	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>552</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>627</b>	<b>1368,1</b>	<b>67,21</b>