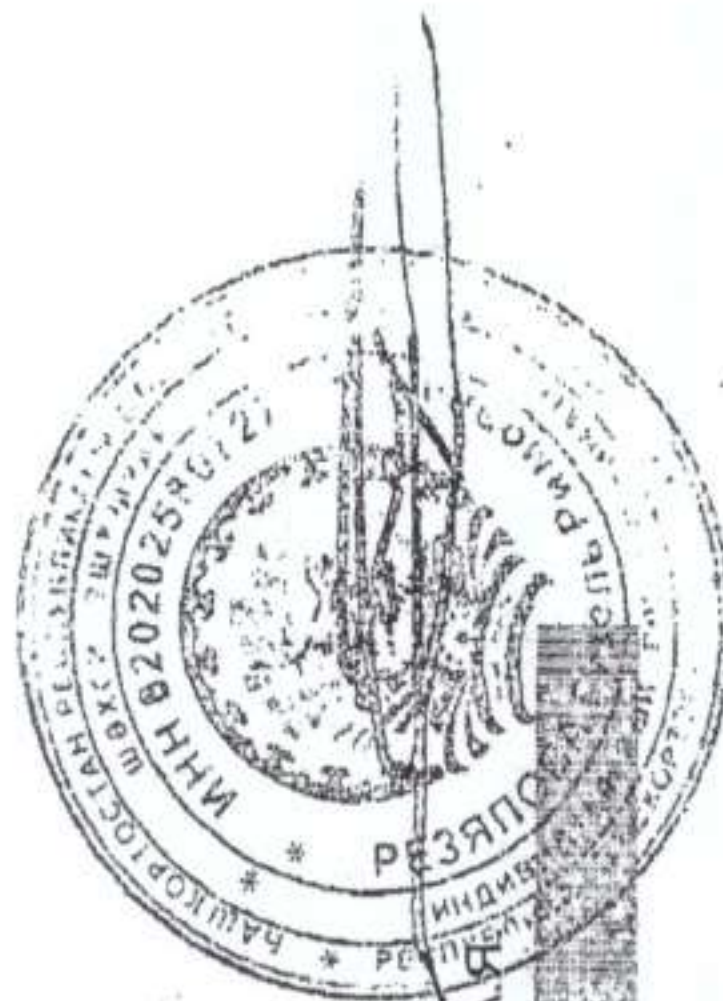
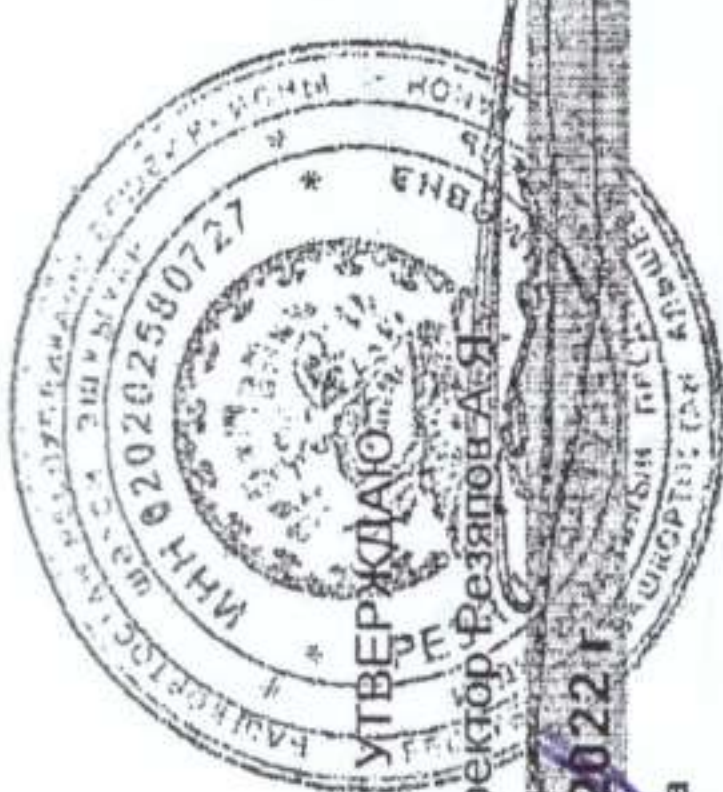




УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор Резяпов А.Я.

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 мая 2022 г.

Меню на 4 мая 2022 г.

День: Четверг

День: Четверг

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		504	11	7	89	380		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		534,5	8	95	419	789,08		67,21



УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор Резяпов А.Я.

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 мая 2022 г.

Меню на 5 мая 2022 г.

День: Четверг

День: Четверг

Возрастная категория: 1-4 классы, РП

Возрастная категория: 5-9 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		508	13	6	100	440		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		540	14	7	107	487		67,21

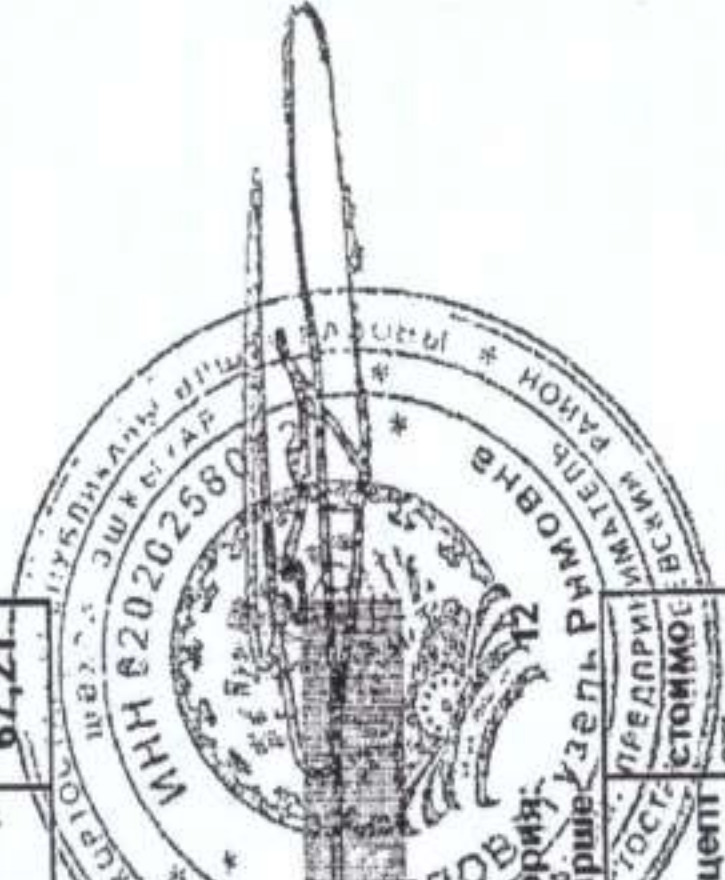


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Меню на 6 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 4 классы, РП. Возраст: 10-11 лет. Категория: 1. Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У				
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
полдник	Рыба (филе) тушен. с овощами	40/50	8	2	2	62	520	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,65	39,98	173,6	128,03	
Итого за завтрак(полдник) и обед		435	15,88	14,65	77,98	443,6		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Меню на 11 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы. Возраст: 10-11 лет. Категория: 2. Возрастная категория: 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У				
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,86	5,3	40,12	227,88	67,02	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04	
Итого за завтрак (полдник)		540	18,72	17,75	106,72	570,88		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ Резяпов А.Я.

Меню на 10 мая 2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ Резяпов А.Я.

Меню на 10 мая 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы



УТВЕРЖДАЮ

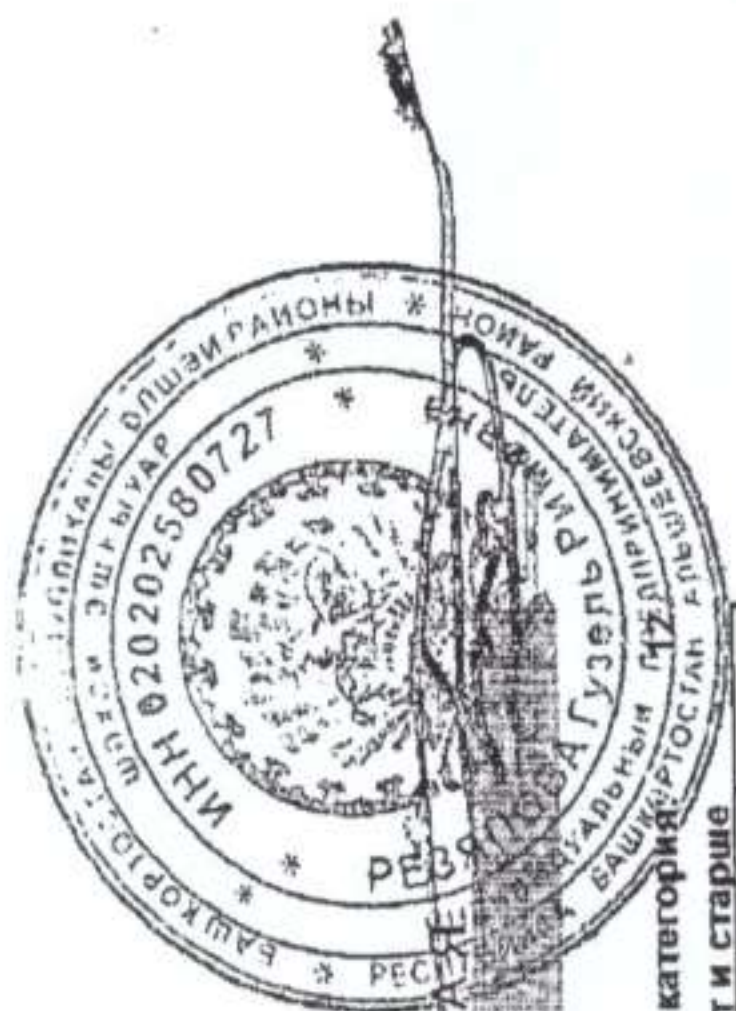
Директор МБОУ СОШ Резяпов А.Я.

Меню на 10 мая 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73.02	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92.03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		534,5	12	8	95	419	789,08	67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92.03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		504	11	7	89	380	789,06	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 12 мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 12 мая 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,65	39,98	173,6	128,03	
Итого за завтрак (полдник)							683,6	67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02	
Итого за завтрак (полдник)							645,34	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 13 мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 13 мая 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,65	39,98	173,6	128,03	
Итого за завтрак (полдник)							683,6	67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02	
Итого за завтрак (полдник)							645,34	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональный рацион детей из ММС
1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 16 мая 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 3

Возрастная категория: 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
полдник	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	13,063	6,01	100,19	442,28		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональный рацион детей из ММС
5-11 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 16 мая 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 3

Возрастная категория: 5-11 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
полдник	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)		547	14,063	7,01	107,19	489,28		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональный рацион детей из ММС
1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 17 мая 2022 г.
День: вторник
Неделя: 3

Возрастная категория: 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	18	14	91,97	516,91		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональный рацион детей из ММС
5-11 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 17 мая 2022 г.
День: вторник
Неделя: 3

Возрастная категория: 5-11 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545,0	22	15	105,97	589,91		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	0,74	36,01	8,01	
полдник	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
полдник	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)								67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
полдник	Рыба (филе) тушен. с овощами	40/50	8	2	2	62	520	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,65	39,98	173,6	128,03	
Итого за завтрак (полдник) и обед								67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 мая 2022 г.
Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 мая 2022 г.
Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

7-11 лет									
Неделя: 3	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
				Б	Ж	У			
14 классы, РП	завтрак полдник	Каша пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
		Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
		Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
		Фрукты	140	1	1	13	46	496	
		Итого за завтрак (полдник)	544	11	8	89	380	101,02	59,76

		12 лет и старше						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	13	46	496	
	Итого за завтрак (полдник)	574,5	12	9	95	419	789,08	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 23 мая 2022 г.
Рацион: дети из ММС,
5-11 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 23 мая 2022 г.
Рацион: дети из ММС,
5-11 классы, РП

завтрак	полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4,05	4,37	38,92	209,86	67,01	
		Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
		Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
		чай с сахаром	200			10	40	92,03	
		Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04	
Итого за завтрак (полдник)		509	17,91	16,82	105,52	552,86		59,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Ккал	№ рецептур
		Выход блюда							
		Б	Ж	У	В	С	Д		
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,86	5,3	40,12	227,88	67,02		
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01		
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03		
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04		
Итого за завтрак (полдник)		540	18,72	17,75	106,72	570,88			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 26 мая 2022 года

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость					
			Б	Ж	У								
завтрак полдник	Опущенные порционные	40	0	0	0	4	469						
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107						
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434						
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02						
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)							521	19,063	9,01	74,19	393,28		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 27 мая 2022 года

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
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	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Итого за завтрак (полдник)	504	10	6	87	366		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Меню на 26 мая 2022 года

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость					
			Б	Ж	У								
завтрак полдник	Опущенные порционные	60				7	469						
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107						
	Рыба (филе) тушен. с овощами	40/50	8	2	2	62	520						
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02						
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)							387	15,063	7,01	74,19	369,28		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Меню на 27 мая 2022 года

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
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	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Итого за завтрак (полдник)	535	11	7	92	399		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ Резяпов А.Я.

Меню на 30 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77.04	
полдник	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)		547	14,063	7,01	107,19	489,28		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 31 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория: 11 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545,0	22	15	105,97	589,91		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
полдник	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	13,063	6,01	100,19	442,28		59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 31 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	18	14	91,97	516,91		59,76