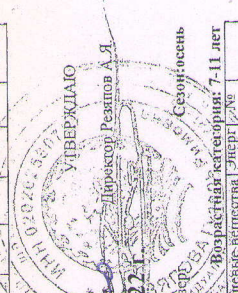


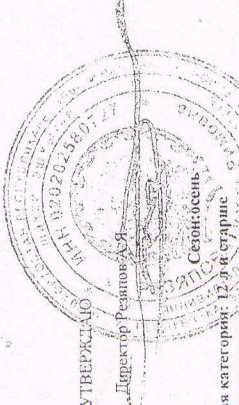
УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Мено на 12 октября 2022 г.
Район: дети из ММС
День: среда
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень

Прим. пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Среднее количество
		Выход блюда	Б	Ж	У	г		
завтрак полдник	Салат из свежих с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Кури отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736		59,76



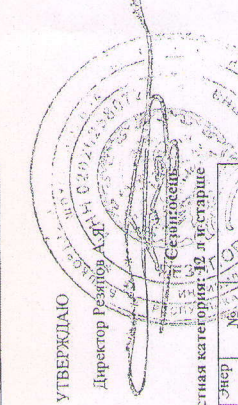
УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Мено на 13 октября 2022 г.
Район: дети из ММС
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень

Прим. пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Среднее количество
		Выход блюда	Б	Ж	У	г		
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441		59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Мено на 12 октября 2022 г.
Район: дети из ММС
День: среда
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сезон: осень

Прим. пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Среднее количество
		Выход блюда	Б	Ж	У	г		
завтрак полдник	Салат из свежих с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Кури отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор Респуб. А. Я.
Мено на 12 октября 2022 г.
Район: дети из ММС
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сезон: осень

Прим. пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Среднее количество
		Выход блюда	Б	Ж	У	г		
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21



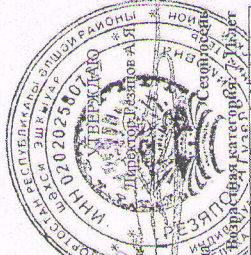
Меню на 14 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: пятница

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509			59,76



Меню на 14 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: пятница

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509			59,76



Меню на 17 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442			59,76



Меню на 17 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442			59,76



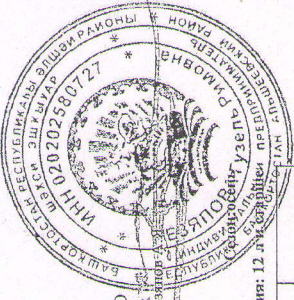
Меню на 14 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: пятница

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509			67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор РМБС-14



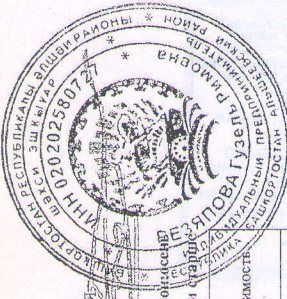
Меню на 17 октября 2022 г.

Район: д.т.г. ММБС-14 Октябрь, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	ккал		
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		547	14	7	107	489			67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор РМБС-14



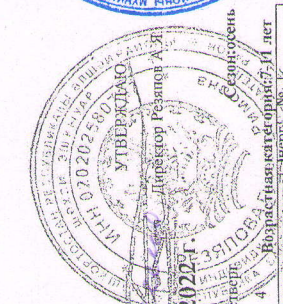
Меню на 20 октября 2022 г.

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 4 Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	ккал	г	кДж		
завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01		
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Напиток витаминизированный	200					468		
	Хлеб пшеничный	50	4	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498			67,21



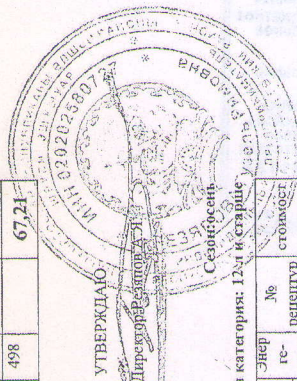
Меню на 20 октября 2022 г.

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 4 Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	ккал	г	кДж		
завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01		
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Напиток витаминизированный	200					468		
	Хлеб пшеничный	50	4	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480			59,76



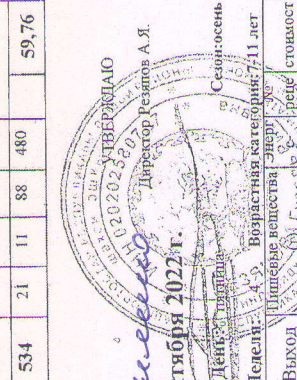
Меню на 20 октября 2022 г.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 4 Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	ккал	г	кДж		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и со стуженым молоком	50/10	5	10	48	224	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	98	523			67,21



Меню на 21 октября 2022 г.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 4 Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	ккал	г	кДж		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02		
	Бутерброд с маслом и со стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521			59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резидент
Меню на 26 октября 2022 г.
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 и старше
Сезон: осень

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04		
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01		
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521		
	Соус томатный	30			2	22	91,04		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736			59,76

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резидент
Меню на 27 октября 2022 г.
День: четверг
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 и старше
Сезон: осень

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Итого за завтрак (полдник)	551	20	12	79	441			59,76

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резидент
Меню на 26 октября 2022 г.
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 и старше
Сезон: осень

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

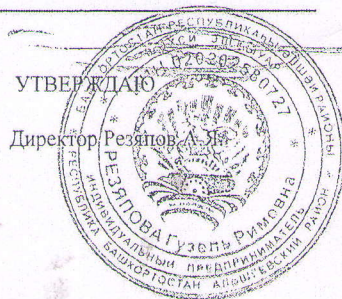
Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03		
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01		
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521		
	Соус томатный	30			2	22	91,04		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759			67,21

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резидент
Меню на 27 октября 2022 г.
День: четверг
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 и старше
Сезон: осень

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Рациональное меню из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Итого за завтрак (полдник)	572	21	12	83	469			67,21



Дотация

Меню на 28 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,02		
Итого за завтрак (полдник)		419	10,08	7,28	82,33	369,02	294,07	32,87