

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
полдник (2 смена)	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (за полдник)		509	24	24	83	550	4	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
полдник (2 смена)	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 4 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		524	8	6	84	375	13	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 сентября 2021 г.

День: понедельник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		517	20	24	95	577	3	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон:

осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		601	17	14	95	519	17	57,43 р
Итого сумма								

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак									
завтрак (1 смена)	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03	
полдник (2 смена)	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Масло сливочное	8		7		60		492	
Итого за завтрак (за полдник)		528	20	36	108	753	36		
Итого сумма		57.43 р							



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Овощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	24	133,03
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		510	17	15	71	435	25	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

Исханова Т.Ж.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			9	25		92,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		564,5	12	10	91	447	13	
Итого сумма								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

Исхакова Т.Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя:

4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		522	21	24	106	626	3	
Итого сумма			57.43 р					