СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	3	47,08
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**499**	17	14	102	525	3	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я

Меню на 4 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**550**	24	20	119	665	4	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я._____

Меню на 7 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	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 (полдник)		**571**	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я._____

Меню на 7 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	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 (полдник)		**571**	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдник)		**539**	9	6	97	429	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдник)		**570**	10	7	102	462	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

О

/ СОШ___

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 октября 2021 г.

МС,

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

ание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
овая молочная	150/4	4	6	22	161	1	71
аром	200			10	40		92,02
ничный	50	4		40	118		128,03
	120			12	56	12	101,03
	15			10	38		
полдник)	539	8	6	94	413	13	
ка(полдника)							57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ___

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя 2

Возрастная катег 12 лет и стар

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценнос	Витамин С
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5	8	26	194	1
	Чай с сахаром	200			10	40	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	
	Яблоки	120			12	56	12
	Повидло	15			10	38	
Итого за завтрак (полдник)		569	9	8	98	446	13
Стоимость завтрака(полдника)							

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**510**	19	29	102	664	36	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02
	Плов из куриного филе	220	15	28	44	462	4	64,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**550**	21	32	108	723	46	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	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
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**539**	8	6	94	413	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**569**	9	8	98	446	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 12 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		**519**	22	20	96	554	23	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 12 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: втоник

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		**555**	25	22	103	614	23	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		**500**	**20**	**22**	**78**	**534**	**33**	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	80	1	6	5	81	4	72,03
	Жаркое по -Домашнему из говядины	210	15	16	28	323	35	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		**555**	**24**	**27**	**83**	**618**	**39**	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	2	2	22	2	91,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**529**	17	16	65	441	3	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	2	2	22	2	91,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**560**	22	16	112	601	3	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдника)		**539**	9	6	97	429	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 октября 2021 г

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя 3

Возрастная кат7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (полдника)		**570**	10	7	102	462	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Кефир 100	100	3	3	4	59	1	106,07
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**590**	21	29	102	683	36	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Кефир 100	100	3	3	4	59	1	106,07
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**630**	23	33	108	743	47	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17
	Овощное рагу с мясом	180	11	14	13	223	27	
	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 (полдник)		**508**	17	27	81	574	30	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	80	1	8	9	112	3	17,01
	Овощное рагу с мясом	200	4	21	20	267	48	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (полдник)		**550**	10	36	90	652	51	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
Сергиев 30.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**510**	19	29	102	664	36	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1
Сергиев 30.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02
	Плов из куриного филе	220	15	28	44	462	4	64,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**550**	21	32	108	723	46	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	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 (полдник)		**571**	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	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 (полдник)		**571**	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17
	Овощное рагу с мясом	180	11	14	13	223	27	
	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 (полдник)		**508**	17	27	81	574	30	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 октября 2021 г.

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	80	1	8	9	112	3	17,01
	Овощное рагу с мясом	200	4	21	20	267	48	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (полдник)		**550**	10	36	90	652	51	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 г

Рацион:дети из ММС , 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**500**	**20**	**29**	**98**	**662**	**35**	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	502
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**545**	**24**	**35**	**104**	**740**	**46**	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 октября 2021 г

Рацион:дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	5	25
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**541**	20	19	93	572	10	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 октября 2021 г

Рацион:дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	7	25,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		**561**	20	21	94	593	12	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		**519**	22	20	96	554	23	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			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	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		**555**	25	22	103	614	23	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	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
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**539**	8	6	94	413	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Яблоки	120			12	56	12	101,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		**569**	9	8	98	446	13	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (полдник)		**500**	20	22	78	534	33	
Стоимость завтрака(полдника)								**57,43 р**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 октября 2021 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)			Энергетическая ценнос	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	80	1	6	5	81	4	72,03
	Жаркое по -Домашнему из говядины	210	15	16	28	323	35	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		**555**	24	27	83	618	39	
Стоимость завтрака(полдника)								**64,32р**