

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 1 сентября 2022 г..

Рацион: 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 3

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Технологическая карта			Кал.	На рецептуру	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		538	13	7	102	462		59,76



Согласовано
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион для детей МБОУ СОШ 14 классы РП

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал. рецептур	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
	Итого за завтрак (полдник)	544	11	8	91	415	59,76



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ

Согласовано
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион для детей МБОУ СОШ 14 классы

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал. рецептур	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
	Итого за завтрак (полдник)	574,5	12	9	97	454	57,21



Утверждаю
Директор Резилов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *Вознесенский*
Меню на 5 сентября 2022 г.
Рацион питания для ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяков А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г.
Дни: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: Рацион для ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каши рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02
	Повидло	10	0,04		6,5	25	504
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	126,03
Итого за завтрак (полдник)		511	14,1	15,01	103,7	530,3	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *Вознесенский*
Меню на 5 сентября 2022 г.
Рацион питания для ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяков А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г.
Дни: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Каши рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02
	Повидло	15			10	38	504
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	126,03
Итого за завтрак (полдник)		547	15,06	16,01	108,2	561,3	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ДМС, 1-4 классы, РП

День:

Неделя: 2

Возрастная категория: 13 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Кури отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		6,6		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,7	97,36	694	59,76	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ДМС, 5-11 классы

День:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	Ккал		
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Кури отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694	67,21	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональное питание

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06	
	Каша гречневая рассычаная	150/4	6	5	35	224	65
	Гуаш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	514	19	14	93,97	516,9	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Рациональное питание

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068	
	Каша гречневая рассычаная	180/5	10	7	45	288	65,02
	Гуаш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128
	Итого за завтрак (полдник)	555	21	16	102	580,9	337,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 8 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

		Порции				11 лет		Стоимость
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Порций	Кал	БЖУ			
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	663	5,01		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		544	21	12	92	1099	59,76	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 8 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Порций			Кал	БЖУ	Стоимость
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	96	1127		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 9 сентября 2022 г.

Рацион для ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость (руб.)
			Б	Ж	У		
запеканка	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
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	86	386	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 9 сентября 2022 г.

Рацион для ММС, 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость (руб.)
			Б	Ж	У		
запеканка	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
	Фрукты	140	1	1	14	66	101
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	93	419	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 12 сентября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Дети: полнопиты
Неделя: 3

Возрастная категория:
7-11 лет

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал. рецепт 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	13,06	6,01	100,2	442,3	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 12 сентября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Дети: полнопиты
Неделя: 3

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прим. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал. рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	160/10	9	7	44	263	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	14,06	7,01	107,2	489,3	67,21

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ *Рязанов А.А.*
 Меню на 13 сентября 2022 г.
 Категория: дети из ММС, 1-4 классы, РП
 День: вторник
 Неделя: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

Пром. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	116	128,03
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	94,0	516,9	59,76

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ *Рязанов А.А.*
 Меню на 13 сентября 2022 г.
 Категория: дети из ММС, 5-11 классы
 День: вторник
 Неделя: 3
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Пром. пища	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	116	128,03
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММО, 1-4 классы, РП

Дни: среда

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Пищевые вещества	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми орехами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,15	
полдник	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	138,1	746	59,76	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММО, 5-11 классы

Дни: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Пищевые вещества	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми орехами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
полдник	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	33	135	646	67,21	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 сентября 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы, РП

Неделя: 3

День: четверг

Возрастная категория: 7-11 классы



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 сентября 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы

Неделя: 3

День: четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резников А.Я.



Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	102,31	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник)		539	20	12	82	449		59,76

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	4	5	26	168	167	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник)		579	20	9	79	414		67,21

СОСТАВЛЕНА
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 сентября 2022 г

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 классы

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	1496	
Итого за		544	11	8	91	415		59,76

СОСТАВЛЕНА
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 сентября 2022 г

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшенная молочная	160/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	1496	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454		167,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Розалова А.А.

Меню на 19 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	38	210	67,01
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02
	Повидло	10	0,04		6,5	25	504
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		511	14,1	15,01	103,7	530,3	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Розалова А.А.

Меню на 19 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	226	67,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02
	Повидло	15			10	38	504
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		547	15,06	16,01	108,2	561,3	67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 сентября 2022 г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: Дети из МКО, 4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Макaronные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
полдник	Куры отварные(безкожи)	70	17,5	14,7	0,36	203	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5		11	39	102	
	Масло сливочное	8		6,6		60	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128
	Итого за завтрак (полдник)	517	27,5	26,3	90,36	646	59,76

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 сентября 2022 г.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: Дети из МКО, 4 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Микaronные изделия отварные	150/5	7	4	44	246	77,02
полдник	Куры отварные(безкожи)	70	17,5	14,7	0,36	203	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5		11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Присл пизит	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ реце п	Стоимос ть
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	3	7	663	5,01		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтраки (полдник)		544	21	12	92	1099	59,76	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присл пизит	Наименование блюда	Выход блюда	12 лет			№ реце	стоимос ть
			Пищевые вещества (г)	Ккал			
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	663	5,01
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107
	Рыба (Филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1	21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтраки (полдник)		575	22	12	96	1127	67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: 23.09.2022

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	8	25	92,03		
	Чай с сахаром	200							
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101		
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	88	386			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

Рацион: Дети из ММС, 5-11 классы

День: 23.09.2022

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Н.р.с. (г)	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	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101	
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	53	419		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 26 сентября 2022 г.
Рацион: дети до ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпав А.Я.
Меню на 26 сентября 2022 г.
Рацион: дети до ММС, 1-4 классы, РП

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 26 сентября 2022 г.
Рацион: дети до ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпав А.Я.
Меню на 26 сентября 2022 г.
Рацион: дети до ММС, 5-11 классы

Полн. пиц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимос
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236		77,96
	Чай с лимонном 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	158		128,03
	Итого за завтрак (полдник)	516	13,06	6,01	100,2	342,3		59,76

Полн. пиц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	рецептур	стоимос
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	263		77,04
	Чай с лимонном 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	14,06	7,01	107,2	489,3		67,21

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Резянов А.А.

Директор МБОУ СОШ

Директор Резянов А.А.

Меню на 27 сентября 2022 г.

Меню на 27 сентября 2022 г.

Рацион для 1-4 классов, РП

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-11 лет

Пром. тип	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06	
	Каша гречневая рассычатая	150/4	8	5	35	224	65
	Гуаш из говядины	20/50	7	9	4	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	19	14	94,0	516,9	59,76

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Пром. тип	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068	
	Каша гречневая рассычатая	160/5	10	7	45	288	65,02
	Гуаш из говядины	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)	555	21	16	102	580,9	67,21

УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 сентября 2022 г.
Рацион детей из МБОУ, 5-11 классы, РП

УТВЕРЖАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: среда
Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 сентября 2022 г.

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калории	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из овощей с соленьями	60	1	6	4	73	23,02
полдник	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,2
	Пряник	40	2	2	30	146	515
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	118,7	746	59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калории	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из овощей с соленьями	60	1	6	4	73	23,02
полдник	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17
	Пряник	40	2	2	30	146	515
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		560	22	33	135	846	67,21

СОШ № 14 г. СОШ

Меню на 29 сентября 2022 г.

Работают дети из МБС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Неделя: 5

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Питательность (г)			Калорийность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434
	Чай витаминный	200/5			11	39	102
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак(полдник) и обед		538	20	12	82	449	59,76

СОШ № 14 г. СОШ

Меню на 29 сентября 2022 г.

Работают дети из МБС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: четверг
Неделя: 5

Возрастная категория:
12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Питательность (г)			Калорийность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434
	Чай витаминный	200/5			11	39	102
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак(полдник) и обед		570	20	9	79	414	67,21

Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г

Возрастная категория: 14 лет

Возрастная категория: 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак	Каши гречневая молочная	1504	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	91	415	789,05

Утверждаю

Директор Резаев А.И.

Меню на 30 сентября 2022 г

Возрастная категория: 14 лет

Возрастная категория: 14 лет

Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г

Возрастная категория: 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак	Каши гречневая молочная	1804,5	7	8	33	230	73,02
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Фрукты	140	1	1	14	66	496
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454	789,1

Утверждаю

Директор Резаев А.И.

Меню на 30 сентября 2022 г

Возрастная категория: 14 лет

Возрастная категория: 14 лет