

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 16 сентября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: пятница
Неделя: 3
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			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	486	
Итого за		544	11	8	91	415		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 19 сентября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: понедельник
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
полдник	Котлеты из мяса птицы	80	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
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 16 сентября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: пятница
Неделя: 3
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	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	486	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454	1202,08	



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 19 сентября 2022 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)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
полдник	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 Резяпов А.А.
Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: вторник
Неделя: 4

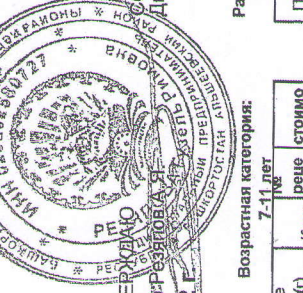
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
полдник	Куры отварные(бездр)	70	17,5	14,7	0,36	203	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102
	Масло сливочное	10		7		66	
	Хлеб 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 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: вторник
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
полдник	Куры отварные(бездр)	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.А.
Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: вторник
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
полдник	Куры отварные(бездр)	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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: вторник
Неделя: 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: среда
Неделя: 4

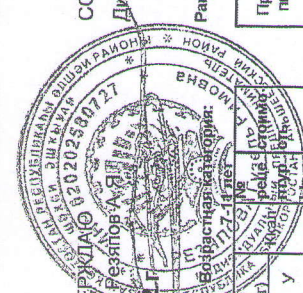
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Помидоры порционные	50				0,068	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: среда
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06	
полдник	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	0	40	118	128
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9	59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
Меню на 21 сентября 2022 г.

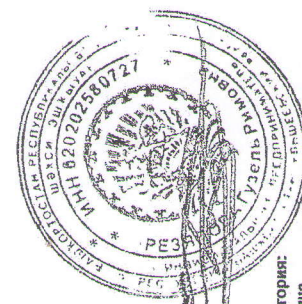
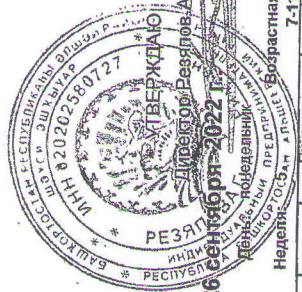
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06	
полдник	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	0	40	118	128
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 4



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 26 сентября 2022 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)			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	13,06	6,01	100,2	442,3	59,76	



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 27 сентября 2022 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)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
полдник	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	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	94,0	516,9		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 26 сентября 2022 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)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	50				0,068		
полдник	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	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9		67,21

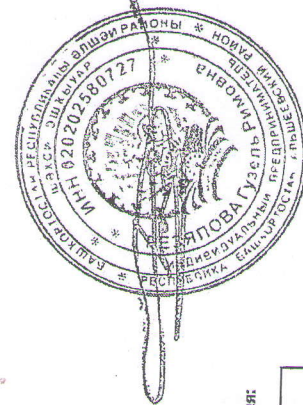
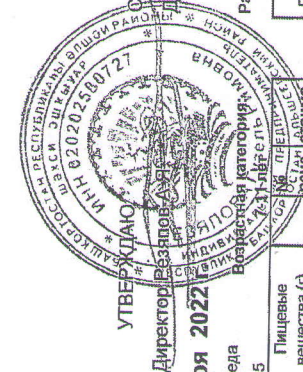


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 27 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: вторник
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

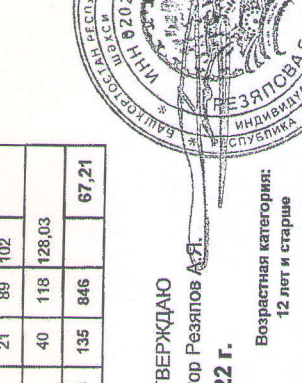
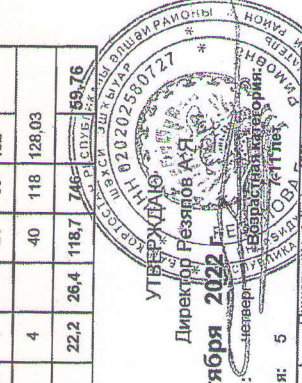
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	50				0,068		
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200				14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9		67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 28 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

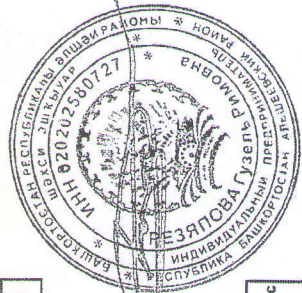
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На реце тур	стоимос ть
			Б	Ж	У		ты	
завтрак	Салат из свеклы с соленьями	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	64,2	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	118,7	746	59,76	

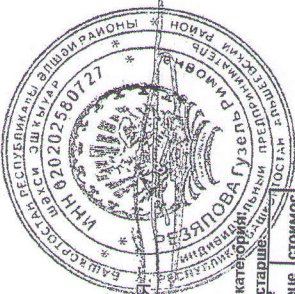


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 29 сентября 2022 г.

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)			Ккал	На реце тур	стоимос ть
			Б	Ж	У		ты	
завтрак	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		539	20	12	82	449		67,21





УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапова А. Р.

Меню на 30 сентября 2022 г

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше										
Неделя:	5	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
					Б	Ж	У			
завтрак										
полдник			Каша пшенная 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	789,1	67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Итого за завтрак (полдник)										544	11	8	91	415	789,05	59,76
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	№ рецептур	Стоимость							
			Б	Ж	У											
завтрак	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73									
полдник	чай с сахаром	200			10	40	92,02									
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03									
	фрукты	140	1	1	14	66	496									



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г