



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 1 декабря 2021 г.

Рацон: Дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 1 декабря 2021 г.

Рацон: Дети из ММС, 11 классы

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		549	14,03	27,4	81,22	544,31		64,32



Согласовано
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 декабря 2021 г

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 1

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23



Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 декабря 2021 г

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		590	20,8	32,45	96,85	683,5		64,32



Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		690	17,5	27,45	184,05	515,62		119,23



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 декабря 2021 г

День: пятница

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	9,8	7,45	101,85	461,5		64,32



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
	Итого за завтрак (полдник)	767	23,25	29,3	136,65	827,5		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 8-11 классы

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	20,8	24,45	101,85	626,5		64,32



Меню на 7 декабря 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория: 7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		755	29,57	30,28	116,79	804,6		119,23



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 декабря 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 2

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,57	23,88	109,79	668,6		64,32



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 8 декабря 2021 г.

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 декабря 2021 г.

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

12 лет и старше



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 8 декабря 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		902	24,2	39,85	129,15	889		119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		552	22,8	38,45	94,85	724,5		64,32



Меню на 9 декабря 2021 г.

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		699	24,5	37,45	163,05	532,62		119,23



Меню на 9 декабря 2021 г.

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	16,8	17,45	80,85	478,5		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 10 декабря 2021 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	128,59	645,6		119,23



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

7-



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 10 декабря 2021 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		581,5	9,57	9,88	93,79	444,6		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		765	25,02	20,73	159,59	870,6		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1

Меню на 13 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 8-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22,57	15,88	124,79	669,6		64,32р



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 декабря 2021 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5		119,23



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 декабря 2021 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС 6-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		556	22,8	21,45	93,85	603,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2021 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81		119,23



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2021 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2021 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		549	14,03	27,4	81,22	544,31		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 3

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Алена	15	1,05	4,65	8,4	81		
	Итого за завтрак (полдник)	805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г

День: четверг

Рацион: дети из ММС 8-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Итого за завтрак (полдник)	590	20,8	32,45	96,85	683,5		64,32



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы



УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я.

Меню на 17 декабря 2021 г

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		690	17,5	27,45	184,05	515,62		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СШ

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я.

Меню на 17 декабря 2021 г

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	9,8	7,45	101,85	461,5		64,32



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		767	23,25	29,3	136,65	827,5	1339,1	119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	20,8	24,45	101,85	626,5		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 декабря 2021 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		755	29,57	30,28	116,79	804,6		119,23



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 4

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,57	23,88	109,79	668,6		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
День: среда
Неделя: 4
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
	Итого за завтрак (полдник)	902	24,2	39,85	129,15	889		119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Итого за завтрак (полдник)	552	22,8	38,45	94,85	724,5		64,32



4.0 СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *И.И. Каряков* Директор Резяпов А.А.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы День: четверг
Неделя: 4 Возрастная категория: 11 лет 7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		699	24,5	37,45	163,05	532,62		119,23



4.0 СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *И.И. Каряков* Директор Резяпов А.А.

Меню на 23 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	16,8	17,45	80,85	478,5		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резялов А.Я.

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	128,59	645,6		119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резялов А.Я.

Меню на 24 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		581,5	9,57	9,88	93,79	444,6		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		765	25,02	20,73	159,59	870,6		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22,57	15,88	124,79	669,6		64,32



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
День: вторник
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		556	22,8	21,45	93,85	603,5		64,32



Меню на 29 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
 День: среда
 Неделя: 5
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		929	19,03	31,9	119,99	750,05		119,23



Меню на 29 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		579	17,63	30,5	85,69	585,55		64,32



Согласовано
Директор МБОУ СОШ *Гузель Р. Я.*
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
День: четверг
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,45	36,85	131,8	885		119,23



Согласовано
Директор МБОУ СОШ *Гузель Р. Я.*
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		590	21	32	97	684		64,32