

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 1 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 1,4 классы
День: среда
Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
Меню на 1 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: среда
Неделя: 1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 1 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: среда
Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.
Меню на 1 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: среда
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
полдник	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	705,81		119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
полдник	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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 декабря 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 11 лет

Неделя: 7

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	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 Алленка	15	1.05	4.65	8.4	81		
Итого за завтрак (полдник)		767	23.25	29.3	136.65	827.5		119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 11 лет

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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 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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	135		
Итого за завтрак (полдник) и обед							755	119,23

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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 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) и обед	555	19,57	23,88	109,79	668,6		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов _____
Меню на 8 декабря 2021 г.

День: среда

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	Салат "Школьный"	80	1	7	5		86	25.01	
полдник	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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов _____
Меню на 8 декабря 2021 г.

День: среда

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	Салат "Школьный"	80	1	7	5		86	25.01	
полдник	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
Меню на 10 декабря 2021 г.
День: пятница
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 10 декабря 2021 г.
День: пятница
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 10 декабря 2021 г.
День: пятница
Неделя: 2

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 10 декабря 2021 г.
День: пятница
Неделя: 2

Рацион: дети из ММС 1-4 классы
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	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)		786,5	12,02	14,73	128,59	645,6		119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	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)		531,5	9,57	9,88	93,79	444,6		64,32

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 13 декабря 2021 г.
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 13 декабря 2021 г.
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы
Неделя: 3
Понедельник
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Неделя: 3
Понедельник
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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	4	144	144	47.18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1	21	89	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		
		765	25.02	20.73	199.59	870.6		119.23
Итого за завтрак (полдник)								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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	4	144	144	47.18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1	21	89	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

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.



Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
Возрастная категория: 7-11 лет
День: вторник
Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	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

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше
День: вторник
Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	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	803,5	64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 1,4 классы
День: среда
Неделя: 3

7-
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	482	
	Орехи	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	26,8	115,52	706,81		119,23

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: среда
Неделя: 3

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	482	
Итого за завтрак (полдник)		549	14,03	27,4	81,22	544,31		64,32



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов

Меню на 16 декабря 2021 г

Paul

Рацион: дети из ММС 5-11 классы.

Неделя: 3

12 лет и старше

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецепт уры	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
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 (подлинк)	590	20,8	32,45	96,85	683,5			64,32



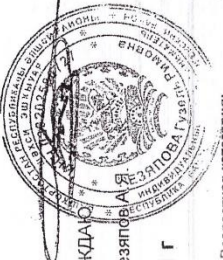
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММСС 5-11 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	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74.02	
полдник	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

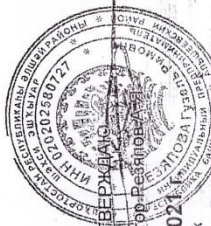
Рацион: дети из ММСС 1-4 классы
Неделя: 3
Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74.02	
полдник	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

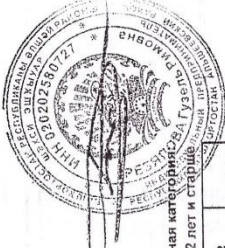
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.



Меню на 20 декабря 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

7-

Возрастная категория: 11 лет

2

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

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

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.
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 21 декабря 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 21 декабря 2021 г.
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 21 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классов
Возрастная категория: 11 лет
Неделя: 4

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 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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник) и обед			29,57	30,28	116,79	804,6		119,23

Рацион: дети из ММС 5-11 классов			Неделя: 4			Возрастная категория: 12 лет и старше			№ рецептуры			Стоимость		
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 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) и обед			19,57	23,88	109,79	668,6		64,32						

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 22 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 4
Рацион: дети из ММС 1-4 классы

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гезяпов А.
Меню на 22 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 4
Рацион: дети из ММС 1-4 классы

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 22 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 4
Рацион: дети из ММС 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гезяпов А.
Меню на 22 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 4
Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Рацион: дети из ИМС-4 классов										Номер: 4										Подпись: _____										Дата: 11 лет										Возрастная категория: 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Кал	№ рецептуры	стоимость																																						
			Б	Ж	У																																												
завтрак																																																	
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5			36		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				36																																									
	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																																						

Рацион: дети из ММС 5-11 классы									
Формы: 4									
Возрастная категория: 12 лет и старше									
№ рецептуры									
Стоимость									
Пищевые вещества									
(г)									
Б Ж У									
Кал									
Выход блюда									
Наименование блюда									
Прием пищи									
завтрак									
полдник									
Салат "Школьный"									
200									
Плов из куриного филе									
200/7									
Чай с лимоном и сахаром									
15									
Сыр голландский									
50									
Хлеб пшеничный									
22,8									
38,45									
94,85									
724,5									
552									
Итого за завтрак (полдник)									
64,32									



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.А.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион: дети из МНС, 1-4 классы.

Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептур		стоимость
			Б	Ж	У	Кал	уры	
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				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)		698	24.5	37.45	183.05	332.84		118.23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.А.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион: дети из МНС 5-11 классы.

Неделя: 4

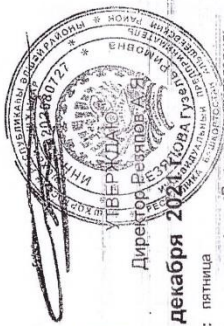
Возрастная категория: 12 лет и старше

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептур		стоимость
			Б	Ж	У	Кал	уры	
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				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)		678	16.8	17.45	80.85	473.5		64.32



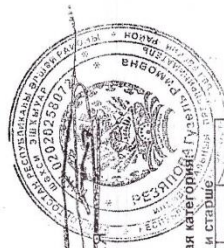
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

Меню на 24 декабря 2021 г.

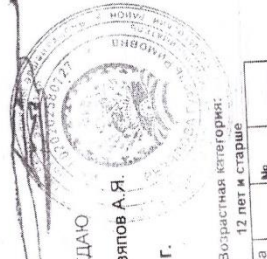
Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: пятница
Неделя: 4

Рацион: дети из ММС 11 лет
День: пятница
Неделя: 4

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	126,58	645,5		119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 декабря 2021 г.

Меню на 27 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы
Неделя: 5
Возрастная категория: 1-4 лет
понедельник

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры		Стоимость
			Б	Ж	У	Кал	уры	
завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Пудинг из творога	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Пудинг из творога	200/10	1		21	89	102,03	
	Мороженное пломбир	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Хлеб пшеничный	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Печенье "Детское"	15			10	38	504	
	Повидло	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Сок фруктовый	15	1,05	4,65	8,4	81		
	Шоколад Alpenka	15	25,02	20,73	199,59	870,5		
Итого за завтрак (полдник)		765						119,23

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры		Стоимость
			Б	Ж	У	Кал	уры	
завтрак	Макароны из твердых сортов пшеницы	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Пудинг из творога	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Пудинг из творога	200/10	1		21	89	102,03	
	Мороженное пломбир	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Хлеб пшеничный	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Печенье "Детское"	15			10	38	504	
	Повидло	200						
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.

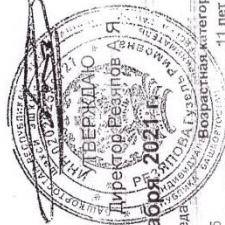


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 28 декабря 2021 г.

Рацион: дети из МНС 5-11 классов										День: вторник		Возрастная категория: 5 лет и старше		Рацион: дети из МНС 5-11 классов										День: вторник		Возрастная категория: 12 лет и старше															
Неделя: 5										11 лет		7-11 лет		Неделя: 5										11 лет		7-11 лет		Неделя: 5										11 лет		7-11 лет	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Ккал	№ рецептуры	Стоимость	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Ккал	№ рецептуры	Стоимость	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Ккал	№ рецептуры	Стоимость									
			Б	Ж	У	Б	Ж							У	Б	Ж	У	Б							Ж	У															
завтрак																																									
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08				полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08				полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08												
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65					Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65					Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65												
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05					Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05					Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05												
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02					Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02					Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02												
	Сыр голландский	15	4	5		56						Сыр голландский	15	4	5		56						Сыр голландский	15	4	5		56													
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01					Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01					Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01												
	Йогурт	200	10	6,4	7	136						Йогурт	200	10	6,4	7	136						Йогурт	200	10	6,4	7	136													
Итого за завтрак (полдник)			32,6	27,65	100,85	739,3	119,23				Итого за завтрак (полдник)			22,8	21,45	93,85	603,5				Итого за завтрак (полдник)			22,8	21,45	93,85	603,5						64,32								



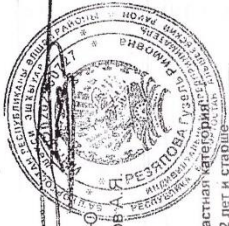
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.Я.

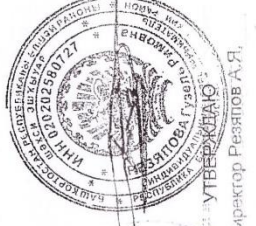
Меню на 29 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классов
День: среда
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	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
	Сырники	350	1,4	1,4	34,3	164,5	
Итого за завтрак (полдник)		929	19,03	31,9	119,99	750,05	119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Меню на 30 декабря 2021 г

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классов									
День: четверг									
Неделя: 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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 (подник)		590	21	32	97	684			64,32

Рацион: дети из ММС 1-4 классов									
День: четверг									
Неделя: 5									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17		
полдник	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 Алена	15	1.05	4.65	8.4	81			
Итого за завтрак (подник)		805	23.45	36.85	131.8	885			119,23