

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 марта 2022 г.

Рацион: Дети из ММС, 1-4 классы

День: вторник

Возрастная категория: 7-14 лет

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,93	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10	~		7	25		
Итого за завтрак(полдник) и обед		509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 101 *Директор Резяпов А.Я.*

Меню на 1 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы День: вторник Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,77	23,43	105,94	657,1		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

День: среда

Неделя: 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	663,85		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя: 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	220	16,5	28,6	44	465,3	64,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	25,5	40,6	103,97	785,15		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБСУ СОШ *Возвращенко*

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 марта 2022 г.



День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 марта 2022 г..

День: четверг

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	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Воздвиженский

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ



Меню на 4 марта 2022 г..

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		544	8,77	7,43	88,94	395,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 марта 2022 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 рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	9,77	9,43	92,94	428,1		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Бозовых Елена

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 5 марта 2022 г

День: суббота

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

Прием лищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 марта 2022 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: суббота

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 "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих морожененных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Возвращение

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием лищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98	540		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ *Б. Б. Бексенов*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 9 марта 2022 г.



Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: понедельник

Возрастная категория:

Неделя: 2

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115	626		67,21




Директор МБОУ СОШ Воздвиженка Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 10 марта 2022 г.
 День: четверг
 Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 11 лет

УТВЕРЖДАЮ
 [Подпись]
 [Подпись]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Вуховиченко

Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 10 марта 2022 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)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 11 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 11 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: пятница

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	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Возвексенки

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 марта 2022 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								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	93	555		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Возвексенки

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 марта 2022 г

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 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								
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		545	21	23	100	603	1366,1	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Возвратская*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 15 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенья "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак(полдник) и обед		509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и

Неделя: 3

старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,77	23,43	105,94	657,1		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Возражение

ТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

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 "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	663,85		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Возражение

ТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 марта 2022 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	220	16,5	28,6	44	465,3	64,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	25,5	40,6	103,97	785,15		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 марта 2022 г..

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 марта 2022 г..

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Возрастная категория:

Неделя: 3

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 марта 2022

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Итого
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		544	8,77	7,43	88,94	395,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Дроздовская* Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 марта 2022 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 рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	9,77	9,43	92,94	428,1		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 марта 2022

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастной категории: 1-4 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98	540		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 марта 2022 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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 гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115	626		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 марта 2022г

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

Группа пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 марта 2022 г

Рацион: дети из МБОУ СОШ 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Воздвиженский

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А. Я.

Меню на 23 марта 2022

День: среда

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Огурцы свежие порционные	40	0	0	0	4	469	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		522	7,62	16,06	80,5	435,19		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.С.

Меню на 23 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММО 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	Огурцы свежие порционные	60				7	469	
	Картофельное пюре	180/5	3,9	5,19	26,4	168,34	107,02	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		575	8,52	16,25	84,9	472,53		67,21

Директор МБОУ СОШ *Возвешенко*

Меню на 24 марта 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Возвешенко*

Меню на 24 марта 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ Воздвиженка

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ Воздвиженка

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 марта 2022 г.

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								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21