

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 1 сентября 2022 г..

День: понедельник

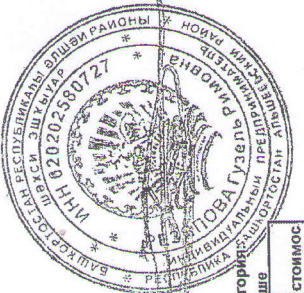
Рацион: 1-4 классы

Неделя: 3

7-11 лет

возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	рецепт уры	СТОИМОСТЬ
			Б	Ж	У				
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/8	8	6	37	236	77,06		
полдник	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
УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.Я.
Меню на 2 сентября 2022 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ 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 завтрак (полдник)		544	11	8	91	415	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01
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	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 Рязанов А.Я.
Меню на 2 сентября 2022 г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ 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	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.Я.
Меню на 5 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: понедельник
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ 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 6 сентября 2022 г.

День: вторник
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из МНС, 5-11 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	Куры 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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

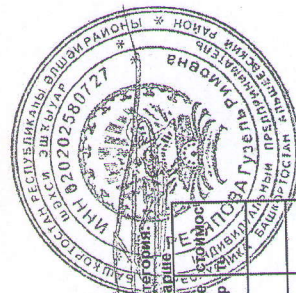
Меню на 7 сентября 2022 г.

День: среда
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из МНС, 5-11 классы

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	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	337,2	67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

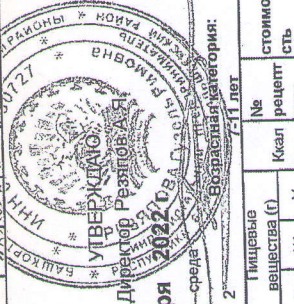
Меню на 6 сентября 2022 г.

День: вторник
Неделя: 2
Возрастная категория: 5-11 классы, РП

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из МНС, 5-11 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
полдник	Куры 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		6,5		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,7	97,36	694		59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 7 сентября 2022 г.

День: среда
Неделя: 2
Возрастная категория: 5-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из МНС, 1-4 классы, РП

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	0	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9		59,76





СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Кал	№ рецепта	Стоимость
			Б	Ж			
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	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 мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		544	21	12	92	1098	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Кал	№ рецепта	Стоимость
			Б	Ж			
завтрак	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	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	88	386	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Кал	№ рецепта	Стоимость
			Б	Ж			
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 мороженных ягод	200/10	1		21	89	102
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		675	22	12	96	1127	67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

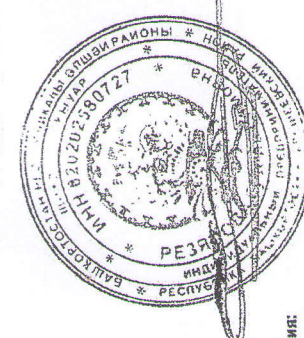
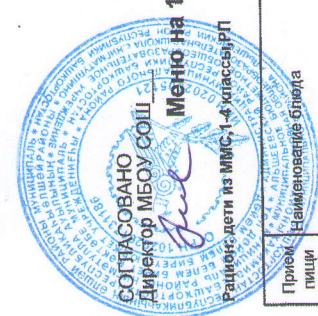
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Кал	№ рецепта	Стоимость
			Б	Ж			
завтрак	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	14	66	101	
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	93	419	67,21





УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 12 сентября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 12 сентября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 12 сентября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 3

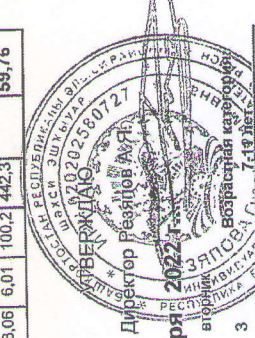
Возрастная категория:
12 лет и старше

Возрастная категория:
7-11 лет

Возрастная категория:
1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	рецептур	стоимость
		Б	Ж	У				
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	рецептур	стоимость
		Б	Ж	У				
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	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



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 сентября 2022 г.
День: вторник
Неделя: 3

Меню на 13 сентября 2022 г.
День: вторник
Неделя: 3

Меню на 13 сентября 2022 г.
День: вторник
Неделя: 3

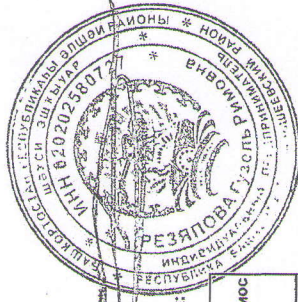
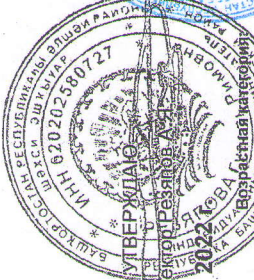
Возрастная категория:
12 лет и старше

Возрастная категория:
7-11 лет

Возрастная категория:
1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	рецептур	стоимость
		Б	Ж	У				
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			
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9		67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Выход блюда	Кал	рецептур	стоимость
		Б	Ж	У				
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			
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	94,0	516,9		59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 сентября 2022 г.

День: среда

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми орехами	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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

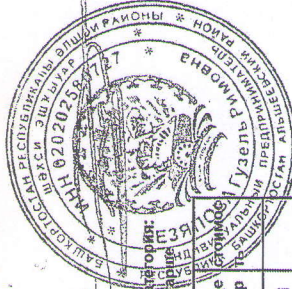
Меню на 15 сентября 2022 г.

День: четверг

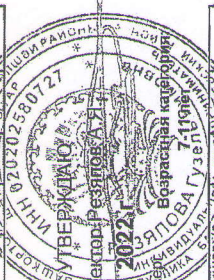
Неделя: 3

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
полдник	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)		570	20	9	79	414		67,21



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свеклы с соевыми орехами	60	1	6	4	73	23,02	
полдник	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,15	
	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	97,8	646		59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 сентября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС, 4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	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

