

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		8	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Всего за день	540	13,1	7,25	204	235	76,2	
Итого за завтрак (полдник)		555	14,1	7,25	129	578		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я.

Меню на 14 ноября 2022 г.

с. Возовиновское

Неделя 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	77,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	547	15	8	107	494	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: 1-4 классы

Неделя 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак							
полдник	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Мармелад	1 шт			8,5	34	128,03
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		651	20	27	118	718	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.

Меню на 15 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Неделя 3

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак							
полдник	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113
	Плов из куриного филе	200	13	21	48	389	64,17
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Повидло	15			8,5	34	128,03
Итого за завтрак (полдник)		535	19	24	125	692	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: 1-4 классы

Меню на 16 ноября 2022 г.

День: среда

Неделя 3

Возрастная категория: 1-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07	
	Чай витаминный	200/5				39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	200	2	2	28	132	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		695	18	24	115	671		76,20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	133,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

С. Воздвиженский

Меню на 17 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: четверг

Неделя 3

Возрастная категория

7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Оле- те- личес- кая	Эне- гетиче- ская	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68		
Итого за завтрак (полдник)		634	25	15,2	89,5	538		76,20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

С. Воздвиженский

Меню на 17 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Р.Зиянов А.А.

Неделя 3

Возрастная категория:
12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г)			Эне- гетиче- ская	стоим- ость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	565	21	12	90	498	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Дети: мальчики

Всего: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- го- тичес	№ рецепту- ры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	587	11	17	95	489	204,08	

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Цели: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- го- тичес	№ рецепту- ры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		554	11	17	90	474		67,21



Директор МБОУ СОШ *С. С. Мухоморов* *М. В. Мухоморова*
 Меню на 21 ноября 2022 г.
 Детям: *пожилым*
 Район: 1-4 классы
 Неделя: 4
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	200	2	2	28	132	128,03
		699	18	17	130	709	76,20

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ *М. В. Мухоморова*

Меню на 21 ноября 2022 г.

Район: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	550	17	15	110	623	67,21

September MISOY CODE

Место на 22 ноября 2022 г.

Figure 1-4 continues

Дата: вторник

RECEIVED 4

Вспомогательные вещества: 7-
11,0 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я.



Примечание	Наименование блюда	Высота блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Стоимость
			Б	Ж	У			
	Салат Морской салатный	60	1	5	4	61	72,02	
	Жареное мясо - Домашнее из говядины	150	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Сдобное печенье" фасованно 50 г	1 шт	2	5	21	135	32,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (подпись)	510	20	24	104	651		76,20

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 ноября 2022 г.

Разнов: дети из ММС, 5-11 классов

УТРЕПКАТА

Воспитание детей в семье

12. Языки и стилистика

Пример записи	Наименование блюда	Выход л блюд	Питательная ценность (г)			12 лет и старше	
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	стоимость
	Салат Морковоча холодный	60	1	5	4	61	72,02
завтрак	Жаркое по-Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517
полдник	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Сдобная пшеница" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		560	22	26	107	681	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Ревяков А.Я.

Меню на 25 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет



Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минералы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (без кожи)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
		140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		491	32	29	90	703		76,20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 23 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минералы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (без кожи)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
		571	32	31	92	726		67,21
Итого за завтрак (полдник)								

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

с. Воздвиженка
Мухомов Меню на 24 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ремиков А.А.



Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (г)	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	134,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Всего:	100	5	3,2	3,5	68		
	Итого за завтрак (полдник)	584	26	15,2	93,5	256		76,28

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Мухомов Меню на 24 ноября 2022 г.

Рацион: Дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ремиков А.А.



Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции (г)	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	134,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	575	22	12	94	516		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

С. Водовитская

Меню на 25 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Дети: мальчики

Неделя: 4

Возрастная категория:

УТВЕРЖДАЮ

Директор Решков А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Норматив	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	594	11,06	17,25	117,37	595		76,20

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Норматив	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	554	10	16	88	460		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Мухоморов

Меню на 28 ноября 2022 г.

День: пятница

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 5

Возрастная категория: 7 лет

При- ем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эне- рге- тиче- ские	Ма- гние- стые	стоим- ость
			Б	Ж	У			
завтр	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Хлеб пшеничный	50	2	5	21	135	132,01	
Итого за завтрак (полдник)		540	15	11	121	578	76,20	



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 ноября 2022 г.

апрон: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

При- ем пищи	Наименование блюда	Высо- д блюда	Пищевые вещества (г)			Эне- рге- тиче- ские	Ма- гние- стые	стоим- ость
			Б	Ж	У			
завтр	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	238	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	15	8	107	494	67,21	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ресурса А.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Мухомов

Меню на 29 ноября 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эне-ре-стоим.	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Мармелад	1 шт			8,5	34	128,03
	Фрукты	140	1		14	66	61,02
Итого за завтрак (полдник)		651	20	27	126,5	752	76,20

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 29 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Эне-ре-стоим.	№ рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113
	Плов из куриного филе	200	13	21	48	389	64,17
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Повидло	15			8,5	34	128,03
	Итого за завтрак (полдник)	535	23	25	113	543	67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	595	21	25,2	90,5	607	76,20	

УТВЕРЖДАЮ

Директор Региона



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Региона

День: среда

Неделя 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	545	23	30	92	644	67,21	

