

Директор



Директор Резяпов А.Я.



День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак									
		Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
		Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
		Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
		Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
		Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак			528	20	36	108	753	36	
Итого сумма за завтрак			57.43 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.



Меню на 3 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18

многодетные		Полный		Возрастная категория: 7-10				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			9	25		92,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
	Итого за завтрак	534	11	9	86	414	13	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

Исханова Т.Ф.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 сентября 2021 г.

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18

многодетные		2		возрастная категория: 7-10				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак		522	21	24	106	626	3	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

Директор *Исхакова Т.А.*

ДАЮ
япов А.Я.
ЭЗОН: осень

Меню на 7 сентября 2021 г.

ВТОРНИК

осен

Неделя:

2

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	1 шт			12	56	12	101,03
	Итого за завтрак	550	17	14	86	491	42	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

ВАННО

Иванова

Меню

Исхажива Т.Ч.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Сезон: осень

Директор Резяпов А.Я

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6		5	29	180		65
Гуляш из куриного филе	40/50	12		16	4	174	4	47,05
Чай витаминный	200/5				10	40		102,04
Хлеб пшеничный	50	4			40	118		128,03
Сыр голландский	10	2		3		38		493
Итого за завтрак		509	24	24	83	550	4	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

Директор

Исхакова Т.Ф.

Директор Резяпов А.Я.

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор

Механова Т.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 10 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак.		524	8	6	84	375	13	
Итого сумма за завтрак								57.43 р



Рафаэль Марданшин

Кандидат в депутаты Государственного собрания Республики Татарстан

Раиса Мухтарова: меню ММС для старшеклассников

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя:

3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак		550	21	24	102	625	3	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						



Директор

Александр Т.Ф.

Директор Резяпов А.Я.

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак		601	17	14	95	519	17	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						



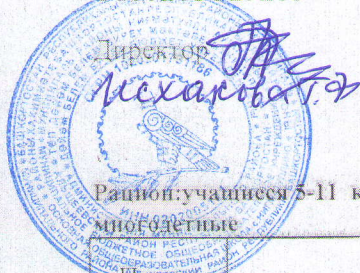
Башкирия в ТОП-5!

Ежегодно в республике организуется конкурс «ТОП-5» среди регионов России.

Раиса Мухтарова: меню ММС для старшеклассников

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



Директор

Мухтарова Р.А.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	80*	1,84	4,11	9,4	83,2	41,7	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		8		66		492
Итого за завтрак		550	20	36	108	753	36	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						



Комфортная жизнь!

Моя задача — сделать максимум для каждого Башкинца — чтобы жизнь

Раиса Мухтарова: меню ММС для старшеклассников

СОГЛАСОВАНО

Директор

Механова Т.А.

Меню на 16 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
	Итого за завтрак	550	23	23	75	528	29	464
Итого сумма за завтрак		64,32 р						