

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, ГИ



УТВЕРЖАЮ

Директор Резинов А.И.

Меню на 28 октября 2022 г.

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 5				рецепт	стоимость
			Б	Ж	У	г		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со стуженным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	492	268	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: пятница

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 и старше

УТВЕРЖАЮ

Директор Резинов А.И.



Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 5				рецепт	стоимость
			Б	Ж	У	г		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со стуженным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход блюда	Б	Ж	У	В	ккал	ккал
завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Кури отварные (без кожи)	70	19	20	252	521		
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04		
	Напиток из свежих замороженных ягод	200/10	1	21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		554	29	105	736			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход блюда	Б	Ж	У	В	ккал	ккал
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
полдник	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	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7		10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

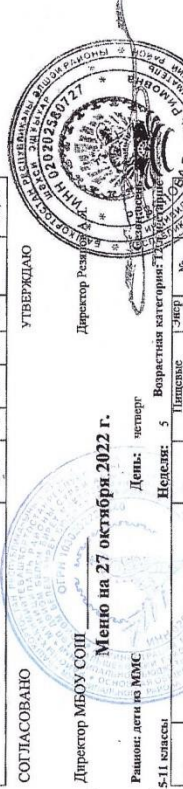
Рацион: дети из ММС

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход блюда	Б	Ж	У	В	ккал	ккал
завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Кури отварные (без кожи)	70	19	20	252	521		
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04		
	Напиток из свежих замороженных ягод	200/10	1	21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательная ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)	
		Выход блюда	Б	Ж	У	В	ккал	ккал
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
полдник	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	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7		10	42	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 28 октября 2022 г.
Район: дети из ММС, 1-4 классы, рп

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 28 октября 2022 г.
Район: дети из ММС, 1-4 классы, рп

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 28 октября 2022 г.
Район: дети из ММС

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Меню на 28 октября 2022 г.
Район: дети из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория: 1-4 лет				№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	Итого		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со ступенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	492	268	59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Возрастная категория: 12 лет и старше				№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	Итого		
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со ступенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	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	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	551	20	12	79	441		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
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	6	113	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)		519	16	15	97	500		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат Морковча школьный	40	1	3	3	41	72,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	19	99	593		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	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	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	572	21	12	83	469		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Осушки соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	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	104	542		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	22	24	114	703		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 24 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: понедельник
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г
завтрак	Омлет соленый	20								1	4	494	
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01						
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	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)		519	16	15	97	500	59,76						

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 25 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: вторник
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г
завтрак	Омлет соленый	40	1	3	3	41	72,02						
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	8	5	35	224	65						
	Котлеты из мяса птицы	20/50	7	9	4	123	47,2						
	Соус томатный	200/7			10	42	94,02						
	Чай витаминный	10	1	2	7	45	47,1						
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		531	21	19	99	593	59,76						

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 24 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС
День: понедельник
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г
завтрак	Омлет соленый	20								1	4	494	
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02						
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	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	104	542	67,21						

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 25 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС
День: вторник
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г	Б	Ж	У	г
завтрак	Омлет соленый	60	1	5	4	61	72,02						
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	8	5	35	224	65						
	Котлеты из мяса птицы	20/50	7	9	4	123	47,22						
	Соус томатный	200/7			10	42	94,02						
	Чай витаминный	10	2	5	21	135	132,01						
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		551	22	24	114	703	67,21						

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 4					Энергетическая ценность	Итого за день
			Б	Ж	У	г	с		
завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01		
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01		
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Напиток витаминизированный	200					468		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 4					Энергетическая ценность	Итого за день
			Б	Ж	У	г	с		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73		
полдник	Чай с сахаром	200				10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом и со стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 4					Энергетическая ценность	Итого за день
			Б	Ж	У	г	с		
завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01		
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02		
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Напиток витаминизированный	200					468		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498			67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 4					Энергетическая ценность	Итого за день
			Б	Ж	У	г	с		
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73		
полдник	Чай с сахаром	200				10	40	92,04	
	Бутерброд с маслом и со стуженым молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	98	523			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС-1-4 классы, РП

Меню на 20 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 12-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пшеница (г)	Рис (г)	Макаронные изделия (г)	Мясные продукты (г)	Рыбные продукты (г)	Яйца (шт)	Молочные продукты (г)	Сахар (г)	Сметана (г)	Масло (г)	Специи (г)	Итого за завтрак (полдник)	59,76
		Б	Ж	У	М													
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01											
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01											
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04											
	Напиток витаминизированный	200					468											
	Вытошка	50	4		40	118	128,03											
	Хлеб пшеничный	534	21	11	88	480												
	Итого за завтрак (полдник)																	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____
Секретарь

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС

Меню на 20 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 12-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пшеница (г)	Рис (г)	Макаронные изделия (г)	Мясные продукты (г)	Рыбные продукты (г)	Яйца (шт)	Молочные продукты (г)	Сахар (г)	Сметана (г)	Масло (г)	Специи (г)	Итого за завтрак (полдник)	67,21
		Б	Ж	У	М													
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01											
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02											
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04											
	Напиток витаминизированный	200					468											
	Вытошка	50	4		40	118	128,03											
	Итого за завтрак (полдник)																	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____
Секретарь

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС-1-4 классы, РП

Меню на 21 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 12-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пшеница (г)	Рис (г)	Макаронные изделия (г)	Мясные продукты (г)	Рыбные продукты (г)	Яйца (шт)	Молочные продукты (г)	Сахар (г)	Сметана (г)	Масло (г)	Специи (г)	Итого за завтрак (полдник)	59,76
		Б	Ж	У	М													
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73											
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,02											
	Бутерброд с маслом и со ступенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04											
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02											
	Итого за завтрак (полдник)																	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____
Секретарь

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС-1-4 классы, РП

Меню на 21 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 12-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пшеница (г)	Рис (г)	Макаронные изделия (г)	Мясные продукты (г)	Рыбные продукты (г)	Яйца (шт)	Молочные продукты (г)	Сахар (г)	Сметана (г)	Масло (г)	Специи (г)	Итого за завтрак (полдник)	67,21
		Б	Ж	У	М													
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73											
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,04											
	Бутерброд с маслом и со ступенным молоком	50/10	5	10	48	224	1,04											
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02											
	Итого за завтрак (полдник)																	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ _____
Секретарь



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)				Энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Итого	ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (подлинк)		540	23	26	101	658			59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

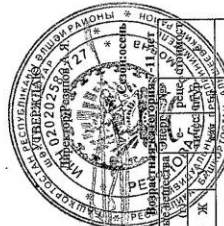
Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)				Энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Итого	ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (подлинк)		560	24	28	105	695			67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)				Энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Итого	ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Салат Морковоча школьный	60	1	5	4	61	72,02		
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Печенье слоеное	10	1	2	7	45	47,1		
завтрак	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Итого за завтрак (подлинк)	505	21	25	78	528			59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)				Энергетическая ценность			
		Б	Ж	У	Итого	ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Салат Морковоча 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 слоеное	30	2	5	21	135	132,01		
завтрак	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Итого за завтрак (подлинк)	545	23	30	92	644			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 18 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС

Меню на 18 октября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ресурса А.Я.



Район: дети из ММС

День: вторник

Семейство

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак									
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		560	24	28	105	695			67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак									
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		540	23	26	101	658			59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Ресурса А.Я.

Меню на 19 октября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС



Меню на 19 октября 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 19 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Район: дети из ММС

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 октября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Ресурса А.Я.

Семейство

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак									
	Салат Морковоча 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 сладкое	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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак									
	Салат Морковоча школьный	60	1	5	4	61	72,02		
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Печенье сладкое	10	1	2	7	45	47,1		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		505	21	25	78	528			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 3

Выход

Б

Ж

У

Итого

5

10

14

66

101,02

569

11

17

96

509

59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Выход

Б

Ж

У

Итого

5

10

13

40

118

128,03

515

13

6

100

442

59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: пятница

Неделя: 3

Выход

Б

Ж

У

Итого

5

10

14

66

101,02

569

11

17

96

509

67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Неделя: 4

Выход

Б

Ж

У

Итого

5

10

13

40

118

128,03

547

14

7

107

489

67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП
Меню на 14 октября 2022 г.
День: пятница
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательное вещество				Выход блюда	Итого за завтрак (подлинник)	Стоимость
		Б	Ж	У	г			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и стуженным молоком	50/10/1	5	10	48	241	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (подлинник)	569	11	17	96	509	59,76	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС
Меню на 14 октября 2022 г.
День: пятница
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательное вещество				Выход блюда	Итого за завтрак (подлинник)	Стоимость
		Б	Ж	У	г			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и стуженным молоком	50/10/1	5	10	48	241	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (подлинник)	569	11	17	96	509	67,21	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП
Меню на 17 октября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательное вещество				Выход блюда	Итого за завтрак (подлинник)	Стоимость
		Б	Ж	У	г			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	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		
	Итого за завтрак (подлинник)	515	13	6	100	442	59,76	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС
Меню на 17 октября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Питательное вещество				Выход блюда	Итого за завтрак (подлинник)	Стоимость
		Б	Ж	У	г			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	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 (подлинник)	547	14	7	107	489	67,21	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП
Меню на 14 октября 2022 г.
День: пятница
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г		Б	Ж	У	г
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74			
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04			
	Бутерброд с маслом и стуженым молоком	50/10/1	5	10	48	241	1,04			
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02			
Итого за завтрак (подлинник)		569	11	17	96	509	59,76			

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС
Меню на 14 октября 2022 г.
День: пятница
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г		Б	Ж	У	г
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74			
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04			
	Бутерброд с маслом и стуженым молоком	50/10/1	5	10	48	241	1,04			
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02			
Итого за завтрак (подлинник)		569	11	17	96	509	67,21			

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП
Меню на 17 октября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г		Б	Ж	У	г
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	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				
Итого за завтрак (подлинник)		515	13	6	100	442	59,76			

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Район: дети из ММС
Меню на 17 октября 2022 г.
День: понедельник
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	г		Б	Ж	У	г
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	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 (подлинник)		547	14	7	107	489	67,21			



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

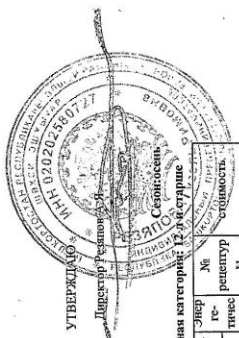
Меню на 12 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Итого за завтрак (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого
завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	1	3	45	19,04							
полдник	Капша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01						
	Кури отварные (бедро)	70	19	20	252	521							
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04							
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1	21	89	102,03							
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03							
Итого за завтрак (подпись)		554	29	28	105	59,76							



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

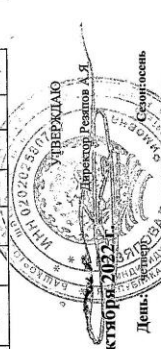
Меню на 12 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Итого за завтрак (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого
завтрак	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	1	5	68	19,03							
полдник	Капша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01						
	Кури отварные (бедро)	70	19	20	252	521							
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04							
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1	21	89	102,03							
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03							
Итого за завтрак (подпись)		565	29	30	107	759							67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

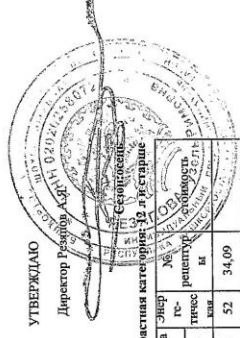
Меню на 13 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Итого за завтрак (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	52	34,09							
полдник	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						
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02						
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03							
Итого за завтрак (подпись)		551	20	12	79	441							59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Итого за завтрак (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			
		Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого	Б	Ж	У	Итого
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	52	34,09							
полдник	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						
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02						
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03							
Итого за завтрак (подпись)		572	21	12	83	469							67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ
Директор Рязанской А. Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 12 октября 2022 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)					Питательная ценность					Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	г	г	Б	Ж	У	г	ккал	
завтрак	Салат из свежих с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04					
полдник	Каши рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01					
	Кури отварная (без кожи)	70	19	20	232	521						
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04						
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1	21	89	102,03						
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	796						59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ
Директор Рязанской А. Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 13 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)					Питательная ценность					Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	г	г	Б	Ж	У	г	ккал	
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09					
полдник	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					
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02					
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441						59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ
Директор Рязанской А. Я.

Рацион: дети из ММС

Меню на 12 октября 2022 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)					Питательная ценность					Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	г	г	Б	Ж	У	г	ккал	
завтрак	Салат из свежих с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03					
полдник	Каши рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01					
	Кури отварная (без кожи)	70	19	20	232	521						
	Соус томатный	30	1	2	22	91,04						
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1	21	89	102,03						
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759						67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ
Директор Рязанской А. Я.

Рацион: дети из ММС

Меню на 13 октября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)					Питательная ценность					Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	г	г	Б	Ж	У	г	ккал	
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09					
полдник	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					
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02					
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03						
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469						67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2										Выход блюда	Питательная ценность (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость				
		Возрастная категория: 2																		
		Питательная ценность (г)																		
завтрак		Б	Ж	У	Тяжелая пища	КБЖУ	М	Б	Ж	У	Тяжелая пища	КБЖУ	М	Б	Ж	У	Тяжелая пища	КБЖУ	М	
	Салат Морковья школьный	1	5	4	61	72,02						60	15	18	16	265	133,1			
	Овощное рагу мясом											180	10	12	7	45	47,1			
	Чай витаминный											200/5						102,04		
	Печенье слоеное											10	1	2	7	45	47,1			
	Хлеб пшеничный										50	4	40	118	128,03					
Итого за завтрак (полдник)												505	21	25	78	528		59,76		



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

5-11 классы			Неделя: 2										Возрастная категория: 12 л и старше			стоимость
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества				Энергетическая ценность ккал	№ рецептур	ы							
			Б	Ж	У	г										
завтрак полдник																
	Салат Морковная 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 слоеное	30	2	5	21	135	132,01									
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03										
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644										



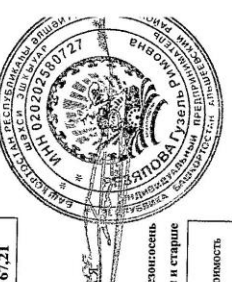
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Неделя: 2										Выход блюда	Питательная ценность (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
			Возрастная категория: 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Питательная ценность (г)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
завтрак		Б	Ж							Б	Ж																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
полдник												60	1	3	7	63	5,01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	</



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

5-11 классы										Неделя: 2										Возрастная категория: 12 л и старше										Семеновская средняя общеобразовательная школа № 1									
Прием пищи		Наименование блюда										Выход блюда		Пищевая ценность (г)					Энергетическая ценность (ккал)					№ рецептур		стоимость													
														Б					Ж					У															
														1					3					7					63		5,01								
Завтрак	полдник	Салат из белокачанной капусты										60		1					3					7					63		5,01								
	полдник	Каша рисовая рассыпчатая										180/5		5					5					40					228		67,02								
	полдник	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами										30/40		12					4					2					89		434,04								
	полдник	Напиток витаминизированный										200																			468								
	полдник	Витоншка																																					
		Хлеб пшеничный										50		4					40					118					128,03										
Итого за завтрак (полдник)												565		22					12					89					498		67,21								

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 3 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рацион А. Я. _____
Меню на 3 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность				Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	226	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	
Итого за завтрак (подлинк)		515	13	6	100	442	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 4 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рацион А. Я. _____
Меню на 4 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность				Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (подлинк)		540	23	26	101	658	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 3 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рацион А. Я. _____
Меню на 3 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность				Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	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 (подлинк)		547	14	7	107	489	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 4 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рацион А. Я. _____
Меню на 4 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность				Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (подлинк)		560	24	28	105	695	67,21