

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы
 День: пятница
 Неделя: 3
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
полдник	Чай с сахаром	200		9	25	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	95	419	789,08	67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 мая 2022 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,86	5,3	40,12	227,88	67,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	485,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04	
Итого за завтрак (полдник)		540	18,72	17,75	105,72	570,88		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
 День: пятница
 Неделя: 3
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
полдник	Чай с сахаром	200		9	25	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	89	380	101,02	59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 мая 2022 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4,05	4,37	33,92	209,86	67,01	
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	485,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04	
Итого за завтрак (полдник)		509	17,91	16,82	105,32	552,86		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 мая 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

7-11 лет

Возрастная категория:

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование 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	2	22	91,01
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Бульбород с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02
Итого за завтрак (полдник)		517	23,36	27,75	90,31	645,34	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 мая 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

7-11 лет

Возрастная категория:

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование 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 с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	13	14	91,97	515,91	59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 мая 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС,
11 классы

12 лет и старше

Возрастная категория:

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02
	Куры отварные (бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Бульбород с маслом	50/10	3,88	7,65	39,98	173,6	128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	29,38	28,35	97,34	683,6	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 мая 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС,
11 классы

12 лет и старше

Возрастная категория:

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40			0,06		
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	7	9	2	115	47,16
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545	22	15	105,97	589,91	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: четверг
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	40	0	0	0	4	469		
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		521	19,063	9,01	74,19	393,28			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: четверг
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
Итого за завтрак (полдник)		504	10	6	87	366			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы
День: четверг
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	60				7	469		
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Рыба (филе) тушен. С овощами	40/50	8	2	2	62	520		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		551	15,063	7,01	74,19	369,28			67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 11 классы
День: четверг
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02		
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
Итого за завтрак (полдник)		535	11	7	92	399			67,21

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Удельная энергетическая ценность ккал/100г	Стоимость
			Б	Ж	У			
Завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпанная	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	18	14	91,97	516,91		59,76