



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 ноября 2021 г.

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		57,43 р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС 5-11 классы



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 ноября 2021 г.

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		556	23	21	94	604		64,32 р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС
1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	17
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	128,03
	Масло сливочное	8		7		60	492	492
Итого за завтрак (полдник)		567	18	30	87	589		57,43 р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	17
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	2	2	22	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	128,03
	Масло сливочное	10		7		66	492	492
Итого за завтрак (полдник)		579	18	30	87	595		64,32 р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 18 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	560	22	24	85	600		57,43 р



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 18 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	590	21	29	97	663		64,32 р



Скидки до 5000р

С 30 по 7 ноября приходите в розничный магазин и получай...

Юр. информация Реклам

Раиса Мухтарова: меню на октябрь



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.А.

Меню на 19 ноября 2021 г

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74.02	74.02
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92.04	92.04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	128.03
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101.03	101.03
Итого за завтрак (полдник)		570	10	7	102	462		64.32р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.А.

Меню на 19 ноября 2021 г

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 11 лет

Рацион: дети из ММС 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	74
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92.04	92.04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	128.03
	Повидло	10			7	25		
	Фрукты	120			12	56	101.03	101.03
Итого за завтрак (полдник)		534	9	6	94	416		57.43р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС
1-4 классы, РП

Меню на 22 ноября 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	94	572		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Меню на 22 ноября 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	21	24	102	627	1368,1	64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 ноября 2021 г.

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	11	12	20	230	448,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20						
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		500	17	15	95	525		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 ноября 2021 г.

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	7	63	5,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	130						
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		565	19	17	102	585		64,32 р



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-
11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Глов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		507	20	31	90	646		57,43 р



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Глов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		552	23	38	95	725		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	22	17	94	563		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	22	17	94	563		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ 

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС
1-4 классы, РЯ

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	20	1	3	12	81	117,01	
Итого за завтрак (полдник)		551	9	9	96	458		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ 

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	20	1	3	12	81	117,01	
Итого за завтрак (полдник)		581,5	10	11	100	491		64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *[Подпись]*

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием лици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	1	3	12	81	117,01	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		512	22	24	114	696		57,43 р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *[Подпись]*

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием лици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп туры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	2	5	25	162	117,02	
	Масло сливочное	10		7		66		
Итого за завтрак (полдник)		545	24	27	134	825		64,32 р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		556	23	21	94	604		64,32 р