



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 100 Рязяев А. Я.

Меню на 16 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяев А. Я.

Возрастная категория: 7-
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепент уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
поздник	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 (поздник)		531	21	18	92	568		57,43 р.



СОГЛАСОВАНО

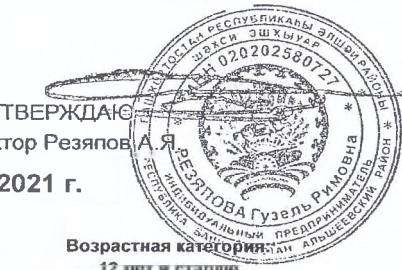
Директор МБОУ СОШ № 100 Рязяев А. Я.

Меню на 16 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяев А. Я.

Меню на 16 ноября 2021 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)			Ккал	№ рецепент уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
поздник	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 (поздник)		556	23	21	94	604		64,32р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ 1030 Римовна

Меню на 17 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС
1-4 классы, РП

День: среда
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет



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	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 1030 Римовна

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

Меню на 18 ноября 2021 г

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-

11 лет

Рацион: дети из ММС
1-4 классы, РП



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.

Резяпова Гузель Римовна

Предприниматель

Альшеевский район

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	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		5743 р



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 ноября 2021 г

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	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		64,32р



Скидки до 5000р С 30 по 7 ноября приходите в розничный магазин и получай..

Юр. информация Реклам

Раиса Мухтарова: меню на октябрь

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 ноября 2021

Рацион: дети из ММС
1-4 классы, РПГ

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

РЕЗЯПОВА Гузель Риновна

Возрастная категория

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

РЕЗЯПОВА Гузель Риновна

Возрастная категория

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
попдник	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 (попдник)		509	20	23	94	572		57,43 р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
попдник	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 (попдник)		552	21	24	102	627		1368,1 64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Б. Резяпова

Меню на 23 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимос ть
			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 мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Лесное"	20						
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		500	17	15	95	525		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Б. Резяпова

Меню на 23 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Гузель Римовна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимос ть
			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 мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Лесное"	30						
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		565	19	17	102	585		64,32 р

	
СОГЛАСОВАНО Директор МБОУ СОШ <i>Борисова</i>	УТВЕРЖДАЮ Директор Резяпов А.Я.
Меню на 24 ноября 2021 г.	
Рацион: дети из ММС 5-11 классы Неделя: 4	День: среда Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак поздник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Плов 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 (поздник)		507	20	31	90	646		57,43

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (%)			Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак попдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов 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 (попдник)			552	23	38	95	725	64,32

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Резяпова А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 ноября 2021 г.

Рацион питания из ММС.
1-4 классы, РП

День: четверг

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 питания из ММС 5-11 классы

День: четверг

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		64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 109 г. Уфа

Меню на 26 ноября 2021 г.

Рацион детям из ММС

1-4 классы РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
попдник	Каша рисовая молочная жидккая	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	117,00		
Итого за завтрак (попдник)		551	9	9	96	458		57,43 р

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 ноября 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 109 г. Уфа

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 ноября 2021 г.

Рацион детям из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

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								
попдник	Каша рисовая молочная жидккая	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		
Итого за завтрак (попдник)		581,5	10	11	100	491		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Л.Р. Резянов

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

Меню на 29 ноября 2021 г.

День:

понедельник

Неделя:

5

Возрастная категория:
11 лет

7-

Пищевые вещества (г)
Б Ж У Ккал № рецептуры
стоимость

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	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых 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

Л.Р. Резянов

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

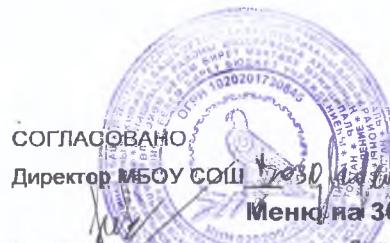
День: понедельник

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	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 мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	2	6	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 № 30 Рязань

Меню на 30 ноября 2021 г.

Рацион: дети из ММС
1-4 классы РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:
11 лет

7-



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 30 Рязань

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	№ рецептурь	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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептурь	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		64,32р