

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов,
многодетные

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту ры
			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 мороженных 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.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя:

1

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			завтрак					
Каша 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						



Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 сентября 2021 г.

День: понедельник

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)	Витамин 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 мороженных 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						

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 7 сентября 2021 г.

День: вторник

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	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



Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2021 г.

День: среда

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 гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29
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

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, тушенная 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



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	№ рецепту ры
			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

Директор



Директор Резянов А.Я.



Меню на 14 септември 2021 г.

День: вторник

Сезон: ☒ Осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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			57.43 р					

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.



Меню на 15 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных 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								
	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 Резяпov А. Я.



Меню на 16 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Овощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	24	133,03
	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	510	17	15	71	435	25	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						



Директор



Директор Резянов А. Я.

Меню на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

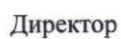
Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных 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										
	Каша 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						



Директор Резяпов А.Я.

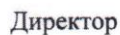
Меню на 20 сентября 2021 г.

Сезон: осень

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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						



Сезон: осень

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			тепловая 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



Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			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					

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов,
многодетные

Неделя: 4

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								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, тушенная 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



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.



Меню на 24 сентября 2021 г.

День: пятница

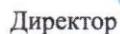
Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов,
многодетные

Неделя: 4

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								
	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



Директор Резянов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Зон: осень

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
	Итого за завтрак	517	20	24	95	577	3	
Итого сумма за завтрак		57.43 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.



Меню на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: **осень**

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			тепловая ценность (ккал)	Витамин 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		57.43 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 29 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, многодетные

Неделя: 5

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	

Директор



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: осень

Неделя:

5

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Овощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	24	133,03
	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		510	17	15	71	435	25	
Итого сумма за завтрак			57.43 р					