

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

С. Чиряев
С. Сидорова

Дата 09.08.24.

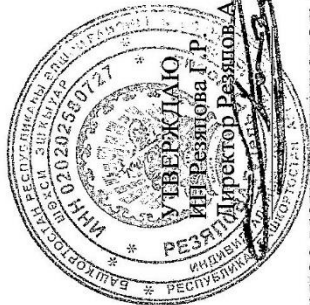


ИП Резяпова Г.Р.
Директор А.Я. Резяпов

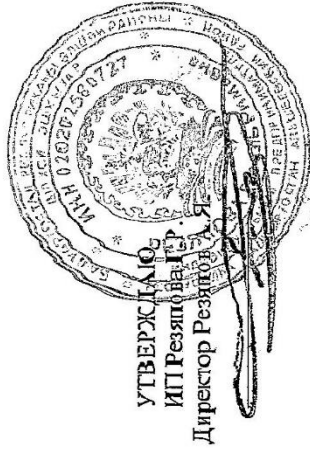
[Handwritten signature]

Дата 29/08 - 2024

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС
с 7 до 11 лет и 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.
(осень)



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник Сезон: осень
Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	32	23	86	728		69,57

День: вторник Сезон: осень
Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость в
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник Сезон: осень
Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

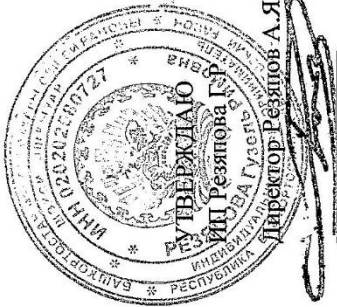
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		511	16	20	99	586		69,57



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.А.

День: понедельник Сезон: осень
Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		552	18	22	107	635		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС				День: пятница		Сезон: осень		
Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		Неделя: 1		Неделя: 1		Неделя: 1		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		76,36

Рацион: дети из ММС				День: пятница		Сезон: осень		
Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		Неделя: 1		Неделя: 1		Неделя: 1		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДЕНО
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: дети из ММС			День: четверг		Сезон: осень			
(5-11 классы)			Неделя: 1		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	16	15	76	504		76,36

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	15	15	72	480		69,57

Район: дети из ММС, (1-4 класса), РП		День: четверг		Сезон: осень				
Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	15	15	72	480		69,57



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

Директор Резяпов А.Я.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпов А.Я.
Директор Резяпов А.Я.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: дети из ММС		День: среда	Сезон: осень	Рацион: дети из ММС		День: среда	Сезон: осень
Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 1		Возрастная категория: 12 лет и старше	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Огурцы свежие порционные	60				7	469,01
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99
Итого за завтрак		500	17	20	84	577	69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость	
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Огурцы свежие порционные	60				7	469,01
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99
Итого за завтрак		500	17	20	84	577	69,57



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №



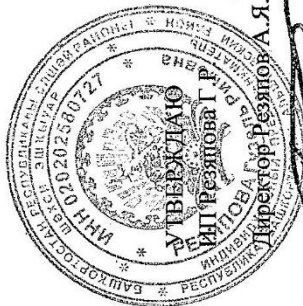
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: дети из ММС, РП
День: вторник
Сезон: осень
Неделя: 1
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	112	594,5		69,57

Рацион: дети из ММС
День: вторник
Сезон: осень
Неделя: 1
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	11	111,6	594,5		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП										День: понедельник		Сезон: осень				
Неделя: 1										Возрастная категория: 7-11 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость								
			Б	Ж	У											
завтрак																
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65		Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01		Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05		Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак								504	20	18	98	693		69,57		

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)										День: понедельник		Сезон: осень				
Неделя: 1										Возрастная категория: 12 лет и старше						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость								
			Б	Ж	У											
завтрак																
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02		Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01		Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06		Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01		Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак								550	22	21	108	735		76,36		



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резникова Г.Р.
Директор Резникова Г.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП
День: пятница
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осень

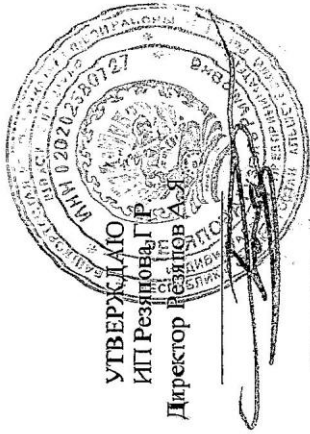
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	22	20	89	627		69,57
Итого за период		5307,5	184	160	884	5784		
В среднем за период		530,75	18,4	16	88,4	578,4		

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)
День: пятница
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	22	20	89	627		76,36
Итого за период		5587,5	196	173	940,6	6075,5		
В среднем за период		558,75	19,6	17,3	94,06	607,55		

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____

Директор



Рацион: дети из ММС, (1-4 класс), рп	Недели: 2	Возрастная категория: 7-11 лет (5-11 классы)	Недели: 2	Возрастная категория: 12 лет и старше
---	-----------	---	-----------	---------------------------------------

четверг

Сезон: осень

Рацион: дети из

День: _____
Четверт: _____

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценност ь (ккал)	№ рецепту ры	Стоимост ь
			Б	Ж	У	г			
завтрак									
	Помидоры порционные	40			1	5	115		
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1		
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		550	20	10	64	546			76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		День: среда	Сезон: осень		Рацион: дети из ММС (5-11 классы)		День: среда	Сезон: осень	
Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецепту	Стоимость		
			Б	Ж				У	
завтрак	Огурцы свежие порционные	30			3	469,03			
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1		
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		530	16	14	77	496		69,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецепту	Стоимость	
			Б	Ж				У
завтрак	Огурцы свежие порционные	40			4	469		
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		570	18	17	83	550		76,36