

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 1 марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 1 марта 2022 г.

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

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
	Повидло	10			7	25			
Итого за завтрак(полдник) и обед		609	18,77	23,43	98,94	616,1			59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
	Повидло	15			10	38	504		
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,77	23,43	105,94	657,1			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.А.

Меню на 2 марта 2022 г.

Меню на 2 марта 2022 г.

Меню на 2 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

День: среда

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецепта уры	стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25		
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07		
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	663,85			59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецепта уры	стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01		
	Плов из куриного филе	220	16,5	28,6	44	465,3	64,02		
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	25,5	40,6	103,97	785,15			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.А.

Меню на 3 марта 2022 г.

День: четверг

Неделя: 1

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	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)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	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)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. В.

Меню на 4 марта 2022 г..

День: пятница

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71		
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	40	118	128,03		
	Фрукты	120			12	56	101,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
Итого за завтрак (полдник)		544	8,77	7,43	88,94	395,1			59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. В.

Меню на 4 марта 2022 г..

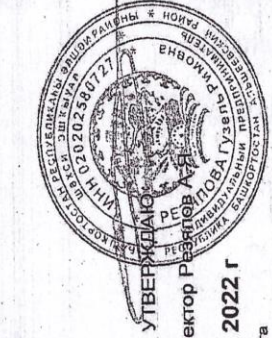
День: пятница

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01		
полдник	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4	40	40	118	128,03		
	Фрукты	120			12	56	101,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
Итого за завтрак (полдник)		574,5	9,77	9,43	92,94	428,1			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резапов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резапов А.Я.

Меню на 5 марта 2022 г

День: суббота

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

7-11 лет

12 лет и старше

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		
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595			59,76

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		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 9 марта 2022 г.

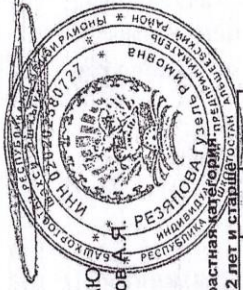
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 9 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС: 1-4 классы
Неделя: 2
День: среда
Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС: 5-11 классы
Неделя: 2
День: понедельник
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98	540		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115	626		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 10 марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпова А.Я.
Меню на 10 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
Неделя: 2
День: четверг
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Неделя: 2
День: четверг
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 11 марта 2022 г.

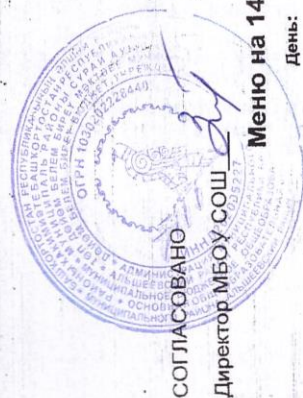
Меню на 11 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 марта 2022

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	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 сахаром	200			9		25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40		118	128,03	
	Масло сливочное	8		7			60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	93		555		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 14 марта 2022 г

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44		246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5		126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2		22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9		25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40		118	128,03	
	Масло сливочное	10		7			66	492	
Итого за завтрак (полдник)		545	21	23	100		603	1366,1	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.З.

Меню на 15 марта 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: вторник
Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107		
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
	Повидло	10			7	25			
Итого за завтрак(полдник) и обед		509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.З.

Меню на 15 марта 2022 г.
Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник
Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			(г)						
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02		
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
	Повидло	15			10	38	504		
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,77	23,43	105,94	657,1			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 3



СОГЛАСОВАНО
Директор Резапов А.А.

Меню на 16 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25		
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07		
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	863,85			59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Кал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У	г			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01		
	Плов из куриного филе	220	16,5	28,5	44	465,3	64,02		
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		565	25,5	40,6	103,97	785,15			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 марта 2022 г..

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

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	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	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)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 марта 2022 г..

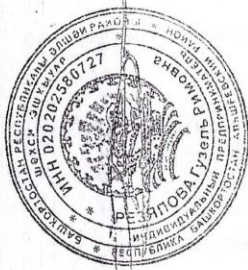
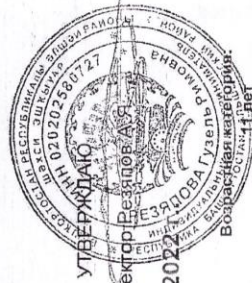
Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	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)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21



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

Меню на 18 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 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	(г)			
завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Фрукты	120			12	56	101,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
Итого за завтрак (полдник)		544	8,77	7,43	89,94	395,1			59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Фрукты	120			12	56	101,03		
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
Итого за завтрак (полдник)		574,5	9,77	9,43	92,94	428,1			67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 марта 2022 г.

понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День:

Неделя: 4

Возрастная категория
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49		297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5		126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2		22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9		25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40		118	128,03	
	Повидло	15			10		38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115		626		67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 марта 2022 г.

понедельник

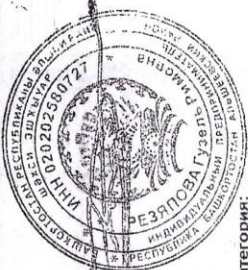
Рацион: дети из ММС 1-4 классы

День:

Неделя: 4

Возрастная категория
1-4 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	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5		126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2		22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9		25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40		118	128,03	
	Повидло	10			7		25		
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98		540		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 марта 2022 г

Меню на 22 марта 2022 г

День: вторник

День: вторник

Рацион: дети из ММС: 1-4 классы

Рацион: дети из ММС: 5-11 классы

Неделя: 4 Возрастная категория: 11 лет

Неделя: 4 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01		
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595			59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01		
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655			67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы
День: среда
Неделя: 4
Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Огурцы свежие порционные	40	0	0	0	4	469	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		522	7,62	16,06	80,5	435,19		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: среда
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Огурцы свежие порционные	60					7	469
	Картофельное пюре	180/5	3,9	5,19	26,4	188,34	107,02	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		575	8,52	16,25	84,9	472,53		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ 37
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 24 марта 2022 г.

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

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76

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	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 марта 2022 г.
День: пятница
Неделя: 4

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 марта 2022 г.
День: пятница
Неделя: 4

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21