



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 сентября 2021 г.

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	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44
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	10			7		66		492
Итого за завтрак	550	21		24	102	625	3	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рациональные
многолетние

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рациональные 5-11 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								
	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		64,32 р						

ГОРТАЦОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя:

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	80	1,84	4,11	9,4	83,2	41,7	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	10		8		66		492
	Итого за завтрак	550	20	36	108	753	36	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						

Директор
Рационализаторский
многолетний

Меню на 1

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многолетние

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	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133
	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	550	23	23	75	528	29	464
Итого сумма за завтрак			64,32 р					

Директор _____

Рациональные
многолетние

Д. И. Лукоцкий

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	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	564,5	12	10	91	447	13	
Итого сумма за завтрак		64,32 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор

Меню на 20

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 сентября 2021 г.

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

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	180/5	7	4	44	246		77,02
	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	10		7		66		492
	Итого за завтрак	555	22	24	113	674	3	1376
Итого сумма за завтрак		64,32 р						

СОГЛАСОВА

Директор

Рашион:учашие

Директор  Меню на 2

Меню на 22 сентября 2021 г.

Директор Резяпов А.Я.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многолетние

Неделя:

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	180/5	11	6	49	297		65,02
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Чай витаминный	200/10			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак		550	24	24	83	550	4	
Итого сумма за завтрак			64,32 р					

СОГЛАСОВ.
и. Директор
Рациональный

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион учащихся 5-11 классов,
многодетные

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								
	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			64,32 р					



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-18

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	1	72,01
	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		554,5	9	8	88	408	13	
Итого сумма за завтрак								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рационализаторское

Subducyenol

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рационализирующиеся 5-11 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								
	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		64,32 р						



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 сентября 2021 г.

День: среда

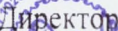
Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов,
многодетные

Неделя: 5

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	80	1,84	4,11	9,4	83,2	41,7	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	10		8		66		492
Итого за завтрак		550	20	36	108	753	36	
Итого сумма за завтрак			64,32 р					



Директор Резяпов А.Я.

День: четверг 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									
	Овощное рагу с мясом		200	16	20	16	291	28	133
	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			550	23	23	75	528	29	464
Итого сумма за завтрак									64,32 р