

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Месяц из 3 октября 2022

Рабочий день из ММС, 1-4 классы, 1-4

День: Понедельник

Сезон: осень

Неделя:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				рецептур	стоимость
			б	ж	у	к		
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Месяц из 4 октября 2022

Рабочий день из ММС, 1-4 классы, 1-4

День: Вторник

Сезон: осень

Неделя:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				рецептур	стоимость
			б	ж	у	к		
завтрак								
полдник	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		540	23	26	101	658		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ресязов А.Я.

Меню на 3 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММБ

День: понедельник

5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		547	14	7	107	489	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ресязов А.Я.

Меню на 4 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММБ

День: вторник

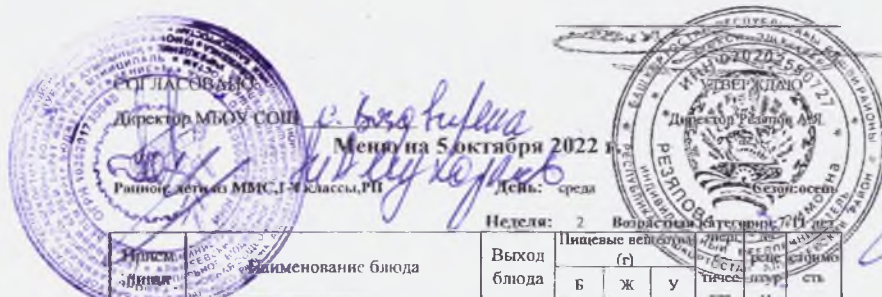
5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
		Б	Ж	У			
завтрак полдник	Цинов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		560	24	28	105	695	67,21





Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Район: Лети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		505	21	25	78	528	59,76

Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Район: Лети из ММС

День: среда

Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

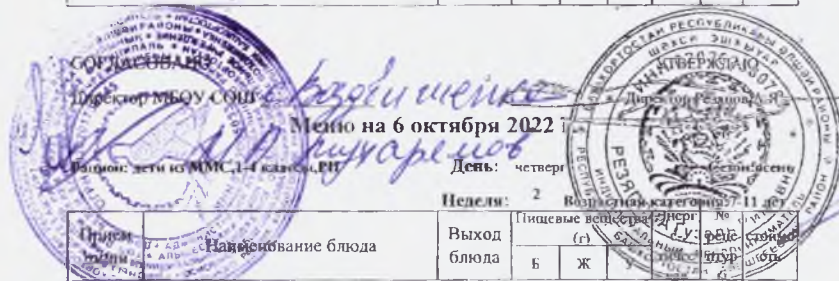
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644		67,21

Утверждаю

Директор Резяпов А.Я.

Секретарь

Секретарь



Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 октября 2022 г.

Район: Лети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04
	Напиток витаминизированный Витошка	200				468	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480	59,76

Согласовано

Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 октября 2022 г.

Район: Лети из ММС

День: четверг

Неделя: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный Витошка	200				468		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498		67,21

Утверждаю

Директор Резяпов А.Я.

Секретарь

Секретарь



ПОДПИСАНО  
Директор МБОУ СОШ  
Район: д.с.и.т.с. ММС, 1-4 классы, РБ

Меню на 7 октября 2022 г.  
День: пятница

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04
		140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521	59,76



ПОДПИСАНО  
Директор МБОУ СОШ  
Район: д.с.и.т.с. ММС, 1-4 классы, РБ

Меню на 10 октября 2022 г.  
День: понедельник

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		519	16	15	97	500	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: пятница

Составлено

5-11 классы

Поледия: 2

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и сливочным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	98	523		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Составлено

5-11 классы

Поледия: 3

Возрастная категория: 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда



УТВЕРЖАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
	Капша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр.)	70	19	20		252	52,1	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Сезон: осень

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая	№ рецептур- ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедра)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Сезон: осень

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тичес- кая	№ рецептур- ы	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
полдник	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба, (филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 октября 2022 г.

Питание детей из ММС 1-4 классов ГП

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г) на 100 г продукта						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Вит. А	Вит. С	Вит. Р	
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 октября 2022 г.

Питание детей из ММС 1-4 классов ГП

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г) на 100 г продукта						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Вит. А	Вит. С	Вит. Р	
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442			59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рашид Амиров

Меню на 14 октября 2022 г.

День: пятница

5-11 классы

Недели: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ревянов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рашид Амиров

Меню на 17 октября 2022 г.

День: понедельник

5-11 классы

Недели: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаровые изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	14	7	107	489		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Ревянов А.Я.

Сезоновская



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, ВП

День: вторник



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: осень



		Песеля: 4			Возрастная группа: 7-11 лет		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость рубли
			Б	Ж	У		
завтрак							
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		540	23	26	101	658	59,76

5-11 классы		Неделя: 4		Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	24	28	105	695		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, ВП

День: среда



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: осень



		Недели: 4		Возрастная категория: 7-11 лет			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	С	
завтрак полдник							
	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник) (полдник)		505	21	25	78	528	59,76

5-11 классы		Пелеля: 4		Возрастная категория: 12 л и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный Витошка	200					468	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом и со стуженным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор Ветшев А.Я.

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из MMC

День: четверг

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный Витюшка	200					468	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор Ветшев А.Я.

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из MMC, 5-11 классы

День: пятница

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со стуженным молоком	50/10 /15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	98	523		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы ГИ

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		519	16	15	97	500		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 октября 2022 г.

Район: дети из ММС

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы ГИ

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковочка школьный	40	1	3	3	41	72,02	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	19	99	593		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 октября 2022 г.

Район: дети из ММС

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Морковочка школьный	60	1	5	4	61	72,02	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	22	24	114	703		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, ПН

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм паци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			с- течес тур м	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 октября 2022 г.

Район: дети из ММС, 1-4 классы, ПН

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Присм паци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			с- течес тур м	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 26 октября 2022 г.

Питание детей на ММС

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 27 октября 2022 г.

Питание детей на ММС

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21

Сезон: осень

Пром. продукция	Наименование блюда	Выход блюда	Натуральные продукты				Жиры растительные	Жиры животные	Углеводы	Стоимость
			Б	Ж	С	Д				
завтрак										
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74			
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04			
	Бутерброд с маслом и со стущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04			
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02			
<b>Итого за завтрак (полдник)</b>		<b>569</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>96</b>	<b>492</b>	<b>268</b>	<b>59,76</b>		

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 28 октября 2022 г.

День: пятница



5-11 классов		Неделя: 5		Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			б	ж	у			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21