

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 1 декабря 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 3

подробная категория:

Присл полю	Наименование блюда	Выход блюда	тщательное вычисления г/д			Литр е- тиски	№ рецеп тура	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		564	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 1 декабря 2022 г.

Возрастная категория: 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 3

подробная категория:

Присл полю	Наименование блюда	Выход блюда	тщательное вычисления г/д			Литр е- тиски	№ рецеп тура	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	Картофельное пюре	180/3	4	5	26	168	107,02	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	21	12	90	498		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 1 декабря 2022 г.

Возрастная категория: 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 3

подробная категория:

Присл полю	Наименование блюда	Выход блюда	тщательное вычисления г/д			Литр е- тиски	№ рецеп тура	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		564	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Месяц на 2 декабря 2022 г.

День: пятница

Подпись категории:

Группы: 1-4 классы

Неделя: 3

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества / г			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтра							
полдн	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Месяц на 2 декабря 2022 г.

День: пятница

Группы: дети из ММС

Неделя: 3

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества / г			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтра							
полдн	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		554	11	17	90	474	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Месяц на 2 декабря 2022 г.

День: пятница

Группы: РИ

Неделя: 3

Подпись категории:

Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества / г			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	
завтра							
полдн	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489	89,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 декабря 2022 г.

Радион: 1-45 класс

День: понедельник

Неделя: 2

возрастная категория: 2-4 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	энергетическая ценность (ккал)			Жиры г	Белки г	Углеводы г	соль г
			Б	Ж	У				
завтрак									
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,1		
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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		
всего	Салат овощной	10	2	3	4	44	509,1		
Итого за завтрак (полдник)		539	19	21	106	624,8		76,2	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 декабря 2022 г.

Радион: дети из ММС

5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Р.А.А.А.

возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	энергетическая ценность (ккал)			Жиры г	Белки г	Углеводы г	соль г
			Б	Ж	У				
завтрак									
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128		
Итого за завтрак (полдник)		560	18	18	113	663		67,21	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 декабря 2022 г.

Радион: Р.А.А.А.

Неделя: 2

возрастная категория: 12 лет и старше

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	энергетическая ценность (ккал)			Жиры г	Белки г	Углеводы г	соль г
			Б	Ж	У				
завтрак									
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,1		
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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		

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ

Месяц: 6 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: 1-4 классы

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Гипотеза			Энергетическая ценность	Количество
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	"Салат"Здоровье	60	0,9	3,06	5,18	52,32	72,02
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Слободка пшеничная" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
всего	Всего	1 шт	1,2	6,13	80	141,6	
Итого за завтрак (полдник)		580	21	22,2	135	783,9	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ

Месяц: 6 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: дети из ММС

5-11 классы

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Гипотеза			Энергетическая ценность	Количество
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	"Салат"Здоровье	60	0,9	3,06	5,18	52	72,02
	Жаркое по -Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Слободка пшеничная" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		560	22	24,1	108	672	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор МБОУ СОШ

Месяц: 6 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: 1-4 классы

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Гипотеза			Энергетическая ценность	Количество
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	"Салат"Здоровье	60	0,9	3,06	5,18	52,32	72,02
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Слободка пшеничная" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		580	20	22,1	108	642,3	67,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2022 г.

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (подлинник)	771	33	29,2	120	812		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2022 г.

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:

5-11 классы

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (подлинник)	571	32	29	94	720		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2022 г.

День: среда

Неделя: 2

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ СОШ

Рацион: ГП

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (подлинник)	571	32	29	94	720		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 декабря 2022 г.

День: пятница

Разнон: 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Присы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. кДж	М. рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,9	0,45	49,6	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
всего	Софиз	2 шт	1,2	0,15	10	141,6		
Итого за завтрак (полдник)		519	12	9,58	149	605,6		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 декабря 2022 г.

День: пятница

Разнон: дети из ММС

5-11 классы

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Возрастная категория:

12 лет и старше

Присы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. кДж	М. рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,9	0,45	49,6	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
Итого за завтрак (полдник)		474	10	16	88	460		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 декабря 2022 г.

День: пятница

Разнон: 1-4

Неделя: 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Присы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. кДж	М. рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтра								
полдн	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,9	0,45	49,6	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
Итого за завтрак (полдник)		519	11	9,45	119	494		59,76

Директор А.В.У.Сам

Меню на 12 декабрия 2022г.

День: понедельник

Ранг: 1-4 классы

Неделя: 3

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Техническое задание (г)			тысяч	рублей	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	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	
	Сок лимонный	1 шт.	0,1		8,8	56,58		
Итого за завтрак (полдник)		561	13	6	109	479,6		76,2

Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 декабри 2022 г.

Раннее детство MMC

5-11 *senecioides*

День: понедельник

Неделя: 3

Прислупки	Наименование блюда	Выход блюда	Пшеничные			Рис	Макаронные изделия	Сметана	Сливочное масло	Яйца	Сахар	Соль	Другие продукты
			Б	Ж	У								
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	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	15	8	107	494	67,21						

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Материал 12 декабря 2021

1947

Неделя: 3

Богородица скитов:

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Техническое задание (г/с)			Упаковка		Итого	Итого
			Б	Ж	У	Взрос.	Дети		
завтрак полюдики	Макаронные изделия с твердым сыром	150/8	8	6	37	237	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 (полюдики)	561	13	6	100	443		59,76	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: 1-4 классы

Неделя: 3

возрастная категория: 5-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность		стоимость
			Б	Ж	У	ккал	кДж	
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
дополн.	"Чай зеленый"	1 шт						
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: дети из ММБ

5-11 классы

Неделя: 5

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность		стоимость
			Б	Ж	У	ккал	кДж	
завтрак								
полдник	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	200	13	21	48	389	64,17	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	19	24	125	692		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 декабря 2022 г.

День: вторник

Район: ГП

Неделя: 3

возрастная категория: 5-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность		стоимость
			Б	Ж	У	ккал	кДж	
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686		76,2

Согласовано
Директор МБОУ СОШ

Согласовано
Директор Районной

Меню на 14 декабря 2022 г.

День: среда

Район: 1-4 классы

Неделя: 3

Согласовано
Директор Районной

Меню на 14 декабря 2022 г.

День: среда

Район: 1-4 классы

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Типовые нормативы (г)			Стоимость	Итого
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133,1
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сладкое	30	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539	76,2

Согласовано
Директор МБОУ СОШ

Согласовано
Директор Районной

Меню на 14 декабря 2022 г.

День: среда

Район: дети из ЛМС

5-11 классы

Неделя: 3

Согласовано
Директор Районной

Меню на 14 декабря 2022 г.

День: среда

Район: дети из ЛМС

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Типовые нормативы (г)			Стоимость	Итого
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133,1
	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	133,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сладкое	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 14 декабря 2022 г.

День: среда

Район: 1-4 классы

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Типовые нормативы (г)			Стоимость	Итого
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133,1
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сладкое	30	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2022 г.

День: четверг
Рацион: 1-9 классы

Неделя 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2022 г.

День: четверг
Рацион: дети из ММС
5-11 классы

Неделя 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	21	12	90	498		67,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 декабря 2022 г.

День: четверг
Рацион: РП

Неделя 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 декабря 2022 г.

День: пятница

Рацион: 1-4 классы

Недели: 3

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 декабря 2022 г.

Рацион: дети из ММС

5-11 классы

День: пятница

Недели: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		554	11	17	90	474		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 декабря 2022 г.

Рацион: РП

Недели: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 декабря 2022

Район: 1-4 классы

Питание: 4

7-11 лет

Присм пипи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энерг етичес кая	№ рецеп тура	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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	
всего		539	19	21	106	629		
Итого за завтрак (полдник)								

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 декабря 2022 г.

Район: дети из ММС

5-11 классы

Питание: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Присм пипи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энерг етичес кая	№ рецепт ура	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,1	
	Макаронные изделия отварные	150/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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)		560	18	18	106	629		

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 декабря 2022 г.

Район: РП

Питание: 4

Возрастная категория:

Присм пипи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энерг етичес кая	№ рецеп тура	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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)		529	17	18	106	621		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 декабря 2022

Рацион: 1-4 классы

Неделя 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	"Салат" Здоровье	60	1	3,1	5,2	52,3	72,02	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Сдобная пшеница" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		580	21	22	135	784		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 декабря 2022

Рацион: дети из ММС

Неделя 4

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	"Салат" Здоровье	60	0,9	3	5,18	52,3	72,02	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Сдобная пшеница" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	24	108	672		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 декабря 2022

Рацион: РП

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	"Салат" Здоровье	60	1	3,1	5,2	52,3	72,02	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Сдобная пшеница" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		580	20	22	105	642		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
	Куры отварные (бедр.)	70	19	20		252	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		771	32	29	94	720	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 декабря 2022 г.

Рацион: дети из ММС

5-11 классы

Питание: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход а блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
	Куры отварные (бедр.)	70	19	20		252	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128
Итого за завтрак (полдник)		571	32	29	94	720	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
	Куры отварные (бедр.)	70	19	20		252	521
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		771	32	29	94	720	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 декабря 2022 г.

Гацион: 1-4 классы

Неделя 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	30			1	4	34,01
	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
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 декабря 2022 г.

Гацион: дети из ММС

5-11 классы

Неделя 4

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	30	1	3	5	52	34,01
	Картофельное пюре	150/5	4	5	26	148	107,02
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		545	22	12	94	516	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 декабря 2022 г.

Гацион: РП

Неделя 4

Выходная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	30			1	4	34,01
	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
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488	80,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Неделя 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Присм ники	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энер- гетичес- кое ко- личес- тво	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 колбасой	50/15	4	0,5	30	185	1,04
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527
Итого за завтрак (полдник)		519	12	9,5	149	606	76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 декабря 2022 г.

Рацион: дети из 11-14 лет

Неделя 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Присм ники	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энер- гетичес- кое ко- личес- тво	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 колбасой	50/15	4	0,5	30	185	1,04
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527
Итого за завтрак (полдник)		474	10	16	33	460	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 декабря 2022 г.

Рацион: 11

Неделя 4

Возрастная категория:

Присм ники	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энер- гетичес- кое ко- личес- тво	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 колбасой	50/15	4	0,5	30	185	1,04
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527
Итого за завтрак (полдник)		519	11	9,5	149	606	76,2

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ _____
 Меню на 26 декабря 2022 г.
 Директор Рязанов А.И.
 Район: 1-4 классы
 Дата: 26.12.2022
 Период: 5
 Возраст: 12 лет и старше

Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	г	
завтрак									
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	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)		561	13	6	109	480			76,2

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ _____
 Меню на 26 декабря 2022 г.
 Директор Рязанов А.И.
 Район: дети из ММС
 Дата: 26.12.2022
 Период: 5
 Возраст: 12 лет и старше

Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	г	
завтрак									
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	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	15	8	107	494			67,21

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ _____
 Меню на 26 декабря 2022 г.
 Директор Рязанов А.И.
 Район: 1-4 классы
 Дата: 26.12.2022
 Период: 5
 Возраст: 12 лет и старше

Присл пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	г	
завтрак									
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	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)		561	13	6	109	480			59,76



Меню на 27 декабря 2022 г.

Меню на 27 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	к	
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
всего	завтрак (полдник)	520	19	26	113	686	76,2	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	к	
завтрак								
полдник	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	200	13	21	48	389	64,17	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	20			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		540	19	24	125	692	67,21	



Пример пищи	Наименование блюда	Выход (блюда)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	к	
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686	76,2	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 Меню на 28 декабря 2022 г.
 Район: 1-4 классы
 День: среда
 Неделя: 5

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 Меню на 28 декабря 2022 г.
 Район: дети из ММС
 День: среда
 Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Рязанской области
 ИИН 020202580727
 ГУЗЕЛЬ РИМОВНА

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			те- пичес- кое	реце- птур	стои- мость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07	
	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)		510	16	22	87	539		76,2

Присм пищи	Наименование блюда	Высо- да блюда	Пищевые вещества (г)			те- пичес- кое	реце- птур	стои- мость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133,1	
	Овощное рагу с 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 28 декабря 2022 г.
 Район: РП
 День: среда
 Неделя: 5

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			те- пичес- кое	реце- птур	стои- мость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07	
	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)		510	16	22	87	539		89,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Меню на 29 декабря 2022 г.

День: четверг

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 5

Возрастная группа: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
ужин	Печенка "Слободка" фасов. 50 г	2 шт	2	5	21	135	132,01	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Дотация

Меню на 29 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Вафли	2 шт						
Итого за завтрак (полдник)		474	12	6	86	389	220,07	36,33

Меню на 29 декабря 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММБ

Неделя: 5

Возрастная группа: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	21	12	90	498		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: 12

Неделя: 2

Возрастная группа: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	0,9	3,06	3,18	52,32	72,02	
	Картофельное пюре	180	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенка "Слободка" фасов. 50 г	2 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		580	20	22,1	105	642,3		99,76