

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №11 г. Усть-Кут Директор Резяпов А. Я.
Меню на 14 марта 2022 г.
Директор МБОУ СОШ №11 г. Усть-Кут Директор Резяпов А. Я.
Меню на 14 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП
День: понедельник
Неделя: 3
Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01		
полдник	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	555	59,76



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №11 г. Усть-Кут Директор Резяпов А. Я.
Меню на 14 марта 2022 г.
Директор МБОУ СОШ №11 г. Усть-Кут Директор Резяпов А. Я.
Меню на 14 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: понедельник
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость	
			Б	Ж	У				
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
полдник	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	603	67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ФОШ с. Шалыкты Мерно

15 марта 2022 г.

Меню на 15 марта 2022 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор Рязяпов А.А.

15 марта 2022 г.

Меню на 15 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП. День: вторник. Неделя: 3. Возрастная категория: 7-11 лет

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 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							509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ФОШ с. Шалыкты Мерно

15 марта 2022 г.

Меню на 15 марта 2022 г.

УТВЕРЖАЮ

Директор Рязяпов А.А.

15 марта 2022 г.

Меню на 15 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы. День: вторник. Неделя: 3. Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость					
			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 № 14
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 16 марта 2022 г.
 День: среда
 Неделя: 3

Дир. Школы

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	СТОИМОСТЬ
			Б	Ж	У			
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



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 14
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 16 марта 2022 г.
 День: среда
 Неделя: 3

Дир. Школы

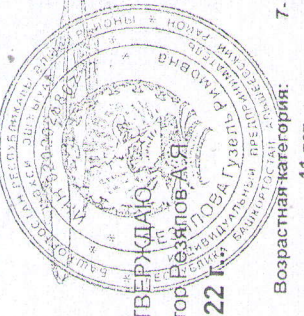
Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	СТОИМОСТЬ
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	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 *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ *С.И. Мамеев*
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 17 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС. 1-4 классы,
 РП

День: четверг
 Неделя: 3

Возрастная категория:
 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

Рацион: дети из ММС. 5-11 классы

День: четверг
 Неделя: 3

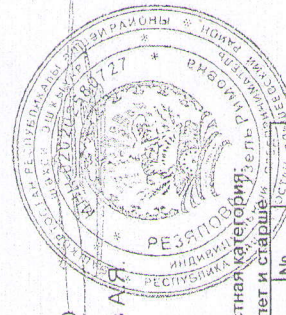
Возрастная категория:
 12 лет и старше

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 с. *Виллево*
Зябу

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
Зябу / Шаласев



УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.А.

Меню на 18 марта 2022 г.

Меню на 18 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
 День: пятница
 Неделя: 3

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
 День: пятница
 Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	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	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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	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	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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 марта 2022 г.

Меню на 21 марта 2022 г.

Рацион: Дети из ММС, 1-4 классы,
РП

Рацион: Дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

День: понедельник

Неделя: 4

Неделя: 4

Возрастная категория:
1-4 лет

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
полдник	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)			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)			25	18	115	626		67,21



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
Дев. Машкина З.И.
 Рацион: дети из ММС. 1-4 классы,
 РП

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.
 Рацион: дети из ММС. 5-11 классы,
 7.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ с/кв. № 2
Дев. Машкина З.И.
 Рацион: дети из ММС. 5-11 классы

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.
 Рацион: дети из ММС. 5-11 классы

Меню на 22 марта 2022 г. День: вторник

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	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	67,21



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ с. Милославское
 Меню на 23 марта 2022 г.
 Директор МБОУ СОШ с. Милославское
 Директор Резяпов А.Я.

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

7-
 Возрастная категория: 11 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 с. Милославское
 Меню на 23 марта 2022 г.
 Директор Резяпов А.Я.

РП Рацион: дети из ММС 5-11 классы
 День: среда
 Неделя: 4

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	168,34	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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. *Талдысай* *Меню на 24 марта 2022 г.*

РП 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



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. *Талдысай* *Меню на 24 марта 2022 г.*

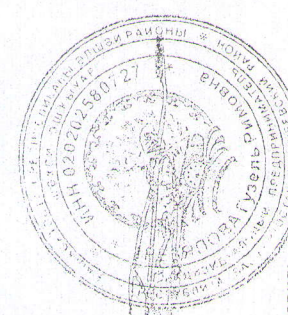
РП Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

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



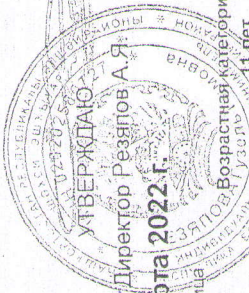
УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ООШ *Милошесту*
Меню на 25 марта 2022 г.
Метелко З.И.

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



СОГЛАСОВАНО
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 25 марта 2022 г.
Метелко З.И.

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

7-
Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: пятница
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость					
			Б	Ж	У								
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74						
полдник	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 ООШ *Милошесту*
Меню на 25 марта 2022 г.
Метелко З.И.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы
День: пятница
Неделя: 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 25 марта 2022 г.
Метелко З.И.

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость					
			Б	Ж	У								
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02						
полдник	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

ДОТАЦИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУОО Ш.С. Нисестулессо*

Жак / Шаймурзаев
7-11/

Меню на 25 марта 2022 г.

День: пятница

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Макаронные изделия отварные	180,5	7	4	44	246	77,02
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01
	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4	515
	Напиток из свежемороженых ягод	200			9	25	92,03
	Хлеб пшеничный	40	3		32	94	99,02
Итого за завтрак		490,5	13,36	7,88	117	533,4	