



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Келекестуево

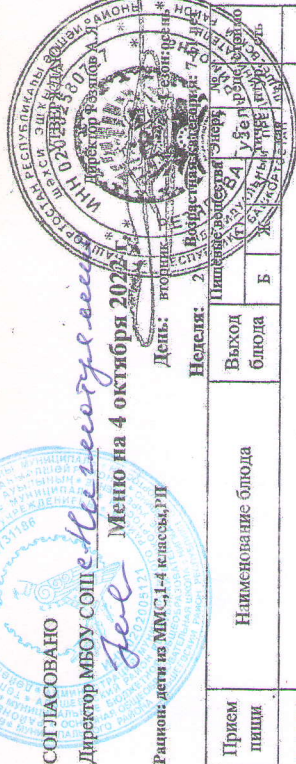
Меню на 3 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак	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 с. Келекестуево

Меню на 4 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
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



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Келекестуево

Меню на 3 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак	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 с. Келекестуево

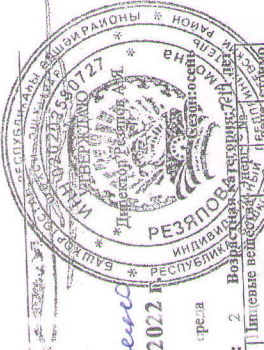
Меню на 4 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Неделя: 2

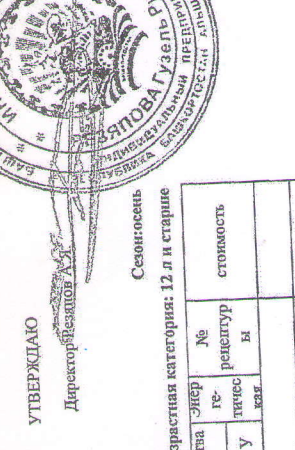
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	24	28	105	695		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Нелесейтученское
Меню на 5 октября 2022 г.
День: среда
Рацион: дети из ММС

5-11 классы

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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Нелесейтученское
Меню на 6 октября 2022 г.
День: четверг
Рацион: дети из ММС

5-11 классы

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

Итого за завтрак (полдник)

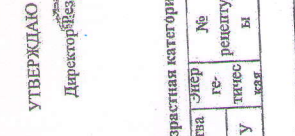


СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Нелесейтученское
Меню на 6 октября 2022 г.
День: четверг
Рацион: дети из ММС

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход							Стоимость
		Б	Ж	У	г	ж	м	к	
завтрак		60	1	3	7	63	5,01		
полдник	Салат из белокочанной капусты	180/5	5	5	40	228	67,02		
	Капша рисовая рассыпчатая	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	200					468		
	Напиток витаминизированный	50	4	40	118	128,03			
	Хлеб пшеничный	565	22	12	89	498			67,21
Итого за завтрак (полдник)									

Итого за завтрак (полдник)



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Нелесейтученское
Меню на 6 октября 2022 г.
День: четверг
Рацион: дети из ММС

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход							Стоимость
		Б	Ж	У	г	ж	м	к	
завтрак		60	1	3	7	63	5,01		
полдник	Салат из белокочанной капусты	180/5	5	5	40	228	67,02		
	Капша рисовая рассыпчатая	30/40	12	4	2	89	434,04		
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	200					468		
	Напиток витаминизированный	50	4	40	118	128,03			
	Хлеб пшеничный	565	22	12	89	498			67,21
Итого за завтрак (полдник)									

Итого за завтрак (полдник)



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 октября 2022 г.

Директор Резникова

Рацион: дети и ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)		
завтрак полдник	Кап а пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	2,02	
	Бут: бород с маслом и ступенным мол жом	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	1,01,02	
	Итого за завтрак (полдник)	569	12	18	99	521		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 октября 2022 г.

Директор Резникова

Рацион: дети из ММС

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)		
завтрак полдник	Кап а пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и ступенным 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 10 октября 2022 г.

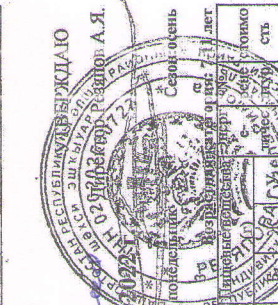
Директор Резникова

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)		
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 10 октября 2022 г.

Директор Резникова

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)		
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



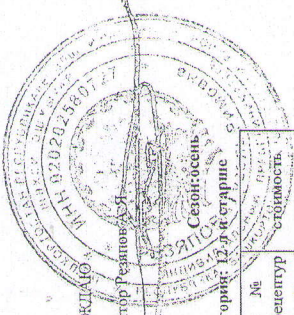
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 12 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет
Сектор: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
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 (бедра)	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	105	736		59,76		



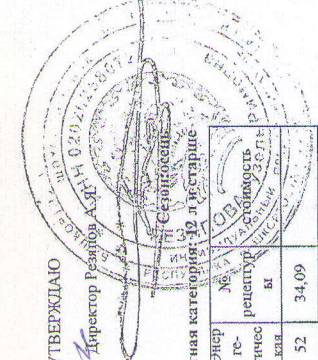
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____
Меню на 13 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет
Сектор: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
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
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сектор: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03		
	Капша 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 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 _____
Меню на 13 октября 2022 г.
Рацион: дети из ММС
День: четверг
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше
Сектор: осень

Прием пищи	Наименование блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
		Б	Ж	У	г	ккал			
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