

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	11	12	20	230	448,01	
	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)							581,1	59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	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		15		10	38	504		
Итого за завтрак(полдник)							669,1	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Неделя: 4

7-

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РП

Возрастная категория: 7-11 лет

Выход блюда

Наименование блюда

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

Ккал

№ рецептуры

Стоимость

завтрак

полдник

Итого за завтрак (полдник)

60

180

200/7

10

50

507

1 13

2 4

3 40

4 90

5 31

65 646

383 118

42 493

38 128,03

25 64,07

64,07 94,02

94,02 493

128,03 646

646 59,76

59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Неделя: 4

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Выход блюда

Наименование блюда

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

Ккал

№ рецептуры

Стоимость

завтрак

полдник

Итого за завтрак (полдник)

80

200

200/7

15

50

552

1 14

4 10

5 56

40 118

38 95

86 725

423 64,01

42 94,02

56 128,03

118 67,21

67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Неделя: 4

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Выход блюда

Наименование блюда

Пищевые вещества (г)

Б Ж У

Ккал

№ рецептуры

Стоимость

завтрак

полдник

Итого за завтрак (полдник)

80

200

200/7

15

50

552

1 14

4 10

5 56

40 118

38 95

86 725

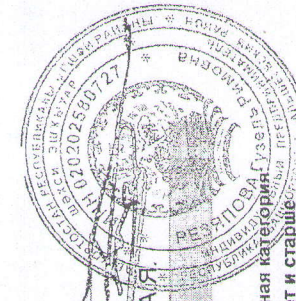
423 64,01

42 94,02

56 128,03

118 67,21

67,21





СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

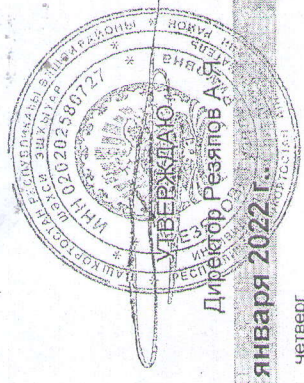
Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 20 января 2022 г.

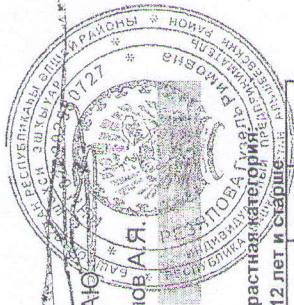
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

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	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107.01				
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47.18				
	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)							579	17	81	479	59.76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 20 января 2022 г.

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 полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107.01				
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47.18				
	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)							579	17	81	479	67.21

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова Я

Меню на 21 января 2022 г.

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

7-

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7		10	42	94,02		
	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)			551	8,77	7,43	89,94	412,1	59,76

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова Я

Меню на 21 января 2022 г.

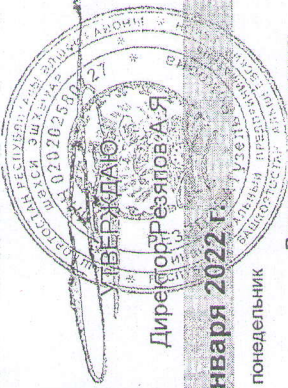
Рацион: дети из ММС 5-11 классы
 День: пятница
 Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7		10	42	94,02		
	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)			581,5	9,77	9,43	93,94	445,1	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1



УТВЕРЖАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 24 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	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)		514	21,77	15,43	114,94	615,1		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 1



УТВЕРЖАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 24 января 2022 г.

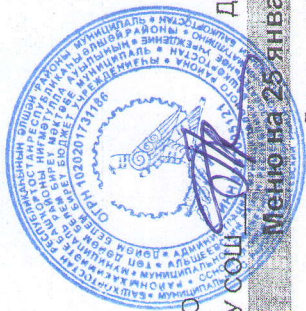
Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	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	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22,77	15,43	124,94	670,1		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОЦ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 января 2022 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник
Неделя: 5

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)								67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОЦ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 25 января 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1А классы, РП

День: вторник
Неделя: 5

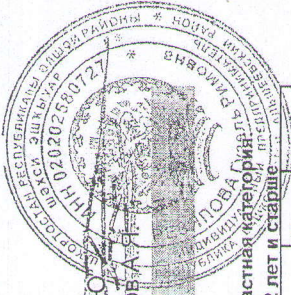
Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)								59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



Меню на 26 января 2022 г.

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	СТОИМОСТЬ	
			Б	Ж	У				
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01		
	Соус томатный	40	1	2	2	22	91,03		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Масло сливочное	10		7		66	492		
Итого за завтрак (полдник)							579	17,83 29,05 84,84 579,05	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	СТОИМОСТЬ	
			Б	Ж	У				
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01		
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Масло сливочное	8		7		60	492		
Итого за завтрак (полдник)							567	17,83 29,05 84,84 573,05	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 27 января 2022 г.

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг
Неделя: 5

Возрастная категория: 11 лет

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг
Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Всего
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	27	85	621		59,76

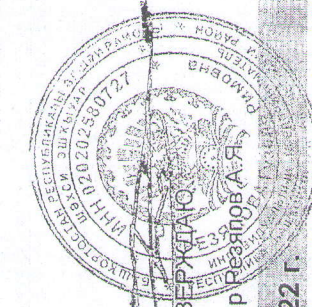
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Всего
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		590	21	32	97	684		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 января 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

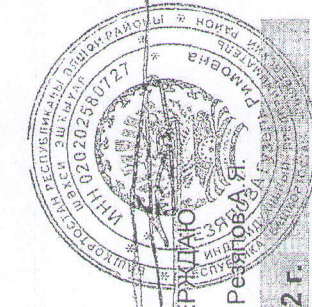
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	9	6	94	416	59,76	59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 января 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 5

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		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	10	7	102	462	67,21	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 11

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.С.

Меню на 31 января 2022 г.

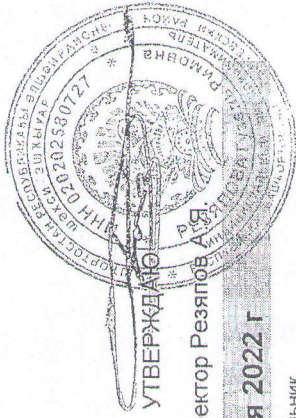
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость		
			Б	Ж	У					
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01			
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	488,01			
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01			
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
	Масло сливочное	8		7		60	492			
Итого за завтрак (полдник)							509	94	572	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 11

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.С.

Меню на 31 января 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 6

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость				
			Б	Ж	У							
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02					
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	488,01					
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03					
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02					
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03					
	Масло сливочное	10		7		66	492					
Итого за завтрак (полдник)							552	21	102	627	1368,1	67,21