

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

И.И. Матвеев

Меню на 1 декабря 2021 г.

Разработано: Дети из МБОУ, 1-4 классы

Даты: срок

Название: 1

Всего: 11,081

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калл	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,08	19,02	
	Картофельное пюре	1504	3	5	22	140	107,01	
	Гречка из куриного филе	2050	8,4	9,9	3,53	113,76	496,01	
	Чай травянистый	2000			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,46	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		60	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81		119,23



Меню на 2 декабря 2021 г

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

7.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

А.И. Жилищникова *Кр. Сили*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Независимой А.Я.

Меню на 3 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		690	17,5	27,45	184,05	515,62		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

И.И. Жукова 3.2

Меню на 6 декабря 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:

7.

11 лет



УТВЕРЖДАЮ

Директор Редяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		767	23,25	29,3	136,65	827,5		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 7 декабря 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория:

7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

11 лет

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		755	29,57	30,28	116,79	804,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Клиш*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 декабря 2021 г.

День: среда

Возрастная категория:

7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	88	25,01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	84,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		902	24,2	39,85	129,15	889		119,23



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ д.Кр. Ленин



УТВЕРЖДАЮ

Директор Республики АР

Меню на 9 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 3-4 классы

День: четверг

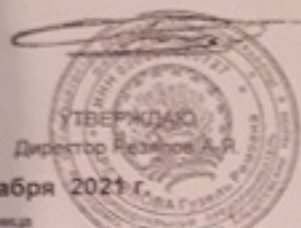
Неделя: 2

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ 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 ^с	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		699	24,5	37,45	183,05	532,62		119,23



ОСЖИЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 10 г. Ар. Лалин Директор Резаев А. Я.

Меню на 10 декабря 2021 г.

Режим: дети до МБС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

11 лет

7.

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Калл	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Чаша рисовая молочная жареная	180/4,5	5	8	28	194	72,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	98,01	
	Фрукты	120			12	58	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	128,59	645,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Кр. Килин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Алиев Э. И.

Меню на 13 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 3

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	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		765	25,02	20,73	159,59	870,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1 Кр. Косин

А.И. Гусельников

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.

Рацион: дети из МНС, 1-4 классы

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	Каша гречневая рассычатая	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *В.П. Килин*

Директор Резапов А.Я.

Меню на 15 декабря 2021 года

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

7.

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	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 3

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Кр. Лин

УТВЕРЖДАЮ

Директор Губярова А.Я.

Меню на 17 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Юкал	Из рецептуры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	8	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		690	17,5	27,45	184,05	515,62		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Реянова А.А.

Меню на 20 декабря 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 2

11 лет

Примечание	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	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		767	23,25	29,3	136,65	827,5	1339,1	119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

А.И.Иванова

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 21 декабря 2021 г.

Рацион: дети из МБС, 1-4 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

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-деревенскому из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из сока мороженого плод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		766	29,57	30,28	116,79	804,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *В.Кр. Лин*

А.И. Сидянова

Район: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 декабря 2021 г.

Возрастная категория:

11 лет

7-

Примечание	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	200	14	26	40	423	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	38,85	117,5	99,01	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		902	24,2	39,85	129,15	889		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *А. В. Килин*

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		699	24,5	37,45	163,05	532,62		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *д.к.р. Лилин*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А. Я.

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная яодкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	128,59	645,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *д. Кр. Клин* Директор Реяпов А. Я.

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 27 декабря 2021 г.

А. И. Митянов

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Возрастная категория:

7-

Неделя: 5

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Максисные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,16	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		765	25,02	20,73	159,59	870,6		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 декабря 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория:

7-

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Неделя: 5

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Ар. Линн*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 декабря 2021 г.

А.А. Метельникова, З.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			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	128	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		929	19,03	31,9	119,99	750,05		119,23

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ в. Лр. Лилин Директор Резянов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 5

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	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	116	126,03	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Алена	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,45	36,85	131,8	885		119,23