

директор
д. К. Ахметзянова

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 ноября 2022 г.

Рацион: дети из MMC, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Недели: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
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	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)		519	16	15	103	581		59,76

директор

д. К. Ахметзянова

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 ноября 2022 г.

Рацион: дети из MMC, 5-11 классы

День: понедельник

Недели 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
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	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)		550	17	15	110	623		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Слободка шахматная" фасованная 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	20	24	104	651		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Слободка шахматная" 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	26	107	681		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Меню на 9 ноября 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Недели: 2

Возрастная категория: 1-11 лет

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ско	№ рецеп- туры	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	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)		551	32	29	90	703		59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 ноября 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Недели: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присм пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ско	№ рецеп- тур	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	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)		571	32	31	92	726		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 10 ноября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпova А.Я.

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	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)		544	21	12	90	488	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 10 ноября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01
	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
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	94	516	67,21

директор
Д. К. Ахметзянова
Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 11 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		509	10	16	88	460		59,76

директор
Д. К. Ахметзянова
Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 11 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		554	10	16	88	460		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директ
Д. К. Клий

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резинов А.Я.

Меню на 14 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	443	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директ
Д. К. Клий

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резинов А.Я.

Меню на 14 ноября 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)			Энергетическая ценность	Стоимость
			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



директор
Д. К. [подпись]
МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РР

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
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	
	Повидло	15			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	19	26	113	686		59,76

директор
Д. К. [подпись]
МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 15 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
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	
	Повидло	15			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		535	19	24	125	692		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 ноября 2022 г.

День: среда

Неделя:

Возрастная категория:
11 лет

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Стоимость
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность		
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	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)		495	16	22	87	539		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 ноября 2022 г.

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:
12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	Овощное рагу 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 17 ноября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	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)		534	20	12	86	430		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 ноября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	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		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 ноября 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Возраст: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	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)		554	11	17	91	489		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 ноября 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возраст: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	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 21 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленые	20			1	4	494	
	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)		519	16	15	103	581		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 21 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленые	20			1	4	494	
	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	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	110	623		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
завтрак	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	13	14	24	277	480,01
полдник	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Слободка шахматная" фасованная 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		510	20	24	104	651	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 ноября 2022 г.

День: вторник

Рацион: 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		
	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
завтрак	Жаркое по -Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517
полдник	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Печенье "Слободка шахматная" 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	26	107	681	67,21

директор МБОУ СОШ
Д.К. Резяпов
(подпись)
Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 ноября 2022 г.

День: среда

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 4



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	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 (полдник)		551	32	29	90	703	59,76

директор МБОУ СОШ
Д.К. Резяпов
(подпись)
Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 ноября 2022 г.

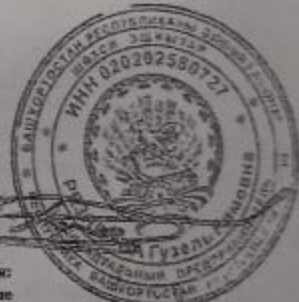
День: среда

Рацион: 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	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19
	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 (полдник)		571	32	31	92	726	67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	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)		544	21	12	90	488		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 ноября 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)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	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	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		575	22	12	94	516		67,21

Меню на 25 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		509	10	16	88	460		59,76

Меню на 25 ноября 2022 г.

Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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 маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		554	10	16	88	460		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 ноября 2022 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

Неделя: 5

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептура	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	
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	443		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 ноября 2022 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

Неделя: 5

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептура	Стоимость
			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 _____

Ахметзянова З.Я.

Меню на 29 ноября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РН

День: вторник

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	рецептуры	
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	
	Повидло	15			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	23	255	101	537		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.Я.

Меню на 29 ноября 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)			Энергетическая ценность		Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	рецептуры	
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	
	Повидло	15			8,5	34	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		535	23	253	113	543		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 ноября 2022 г.

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	ккал		
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	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)		495	16	22	87	539		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 ноября 2022 г.

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:
12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	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

[Signature]



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Дотация

Меню на 30 ноября 2022 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	2	4	14	90	47,1	
Итого		485	13	9	109	501	344,19	32,87