СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: среда

Неделя: 1

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	
	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		**899**	15,63	28,35	115,67	709,31		**119,23**
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Гуляш из говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**733**	25,8	24,45	111,85	639		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1632**	41,43	52,8	227,52	1348,3		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: среда

Неделя: 1

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	
	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		**549**	**14,23**	**26,95**	**81,37**	**544,81**		**64,32**
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/4		3		30	140,02	
	Гуляш из говядины	40/50	12	14	4	192	47,14	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**804**	22,3	27,63	87,8	550,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1353**	36,53	54,58	169,17	1095,3		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 декабря 2021 г

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: 7-11 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	118	128,03	
	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**	**23,45**	**36,85**	**131,8**	**885**		**119,23**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**739**	27,8	33,45	108,85	728		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1544**	51,25	70,3	240,65	1613		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 декабря 2021 г

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	
	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		**64,32**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**810**	32,3	34,63	138,8	847,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1400**	53,3	66,63	235,8	1531,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 декабря 2021 г

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 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	4		40	118	128,03	
	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**	17,7	27	184,2	516,12		**119,23**
обед								
	Салат Школьный	60	1	3	7	62	113	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	33,04	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**714**	21,8	21,45	113,85	622		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		1404	39,5	48,45	298,05	1138,1		183,46

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 декабря 2021 г

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		**570**	10	7	102	462		**64,32**
обед								
	Салат Школьный	60	1	3	7	62	113	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	24	137	33,02	
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**784**	25,27	23,07	143,28	743,49		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1354**	35,27	30,07	245,28	1205,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) **Неделя:** 2 **День:** понедельник **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	
	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	4		40	118	128,03	
	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**	23,45	28,85	136,8	828		**119,23**
обед								
	Свекла отварная	40	1		4	17	14	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	10,01	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		716	25,8	26,45	102,85	616		64,23
Итого за день		1483	49,25	55,3	239,65	1444		183,46

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ООШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) **Неделя:** 2 **День:** понедельник **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	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		**552**	21	24	102	627		**64,32**
обед								
	Свекла отварная	60	1		7	32	15	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		808	28,3	29,63	123,8	692,5		74,20р
Итого за день		1360	49,3	53,63	225,8	1319,5		138,52

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 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 мороженных 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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		**755**	29,77	29,83	116,94	805,1		**119,23**
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**731**	18,8	23,45	112,85	604		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1486**	48,57	53,28	229,79	1409,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 мороженных 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) и обед		**555**	19,77	23,43	109,94	669,1		**64,32**
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	47,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**802**	27,3	30,63	129,8	728,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1357**	47,07	54,06	239,74	1397,6		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Школьный"	80	1	7	5	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	4		40	118	128,03	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		**902**	24,4	39,4	129,3	889,5		**119,23**
обед								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	24	137	33,06	
	Овощное рагу с б/к мясом	160	10	12	12	198	133,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**720**	20,8	26,45	92,85	577		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1622**	45,2	65,85	222,15	1466,5		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: среда

Неделя: 2

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	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	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		**552**	23	38	95	725		**64,32**
обед								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	33,02	
	Овощное рагу с б/к мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**800**	28,3	36,63	113,8	737,5		**74,20р**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1352**	51,3	74,63	208,8	1462,5		**138,52р.**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: четверг

Неделя: 2

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	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		**699**	24,7	37	163,2	533,12		**119,23**
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**702**	23,8	24,45	104,85	591		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1401**	48,5	61,45	268,05	1124,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: четверг

Неделя: 2

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	17	81	479		**64,32**
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,02	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**805**	27,3	26,63	130,8	702,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1384**	44,3	43,63	211,8	1181,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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	
	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**	12,22	14,28	128,74	646,1		**119,23**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	26,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**732**	18,8	22,45	105,85	603		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1528,5**	31,02	36,73	234,59	1249,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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		**64,32**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**804**	21,3	25,63	125,8	674,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1385,5**	31,07	35,06	219,74	1119,6		**138,52.**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Позднов А.П.

Меню на 13 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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 мороженных 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	
	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**	25,22	20,28	159,74	871,1		**119,23**
обед								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01	
	Плов из курицы	200	14	25	40	443	64,03	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		718	22,8	39,45	106,85	751		64,23
Итого за завтрак(полдник) и обед		1483	48,02	59,73	266,59	1622,1		183,46

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Позднов А.П.

Меню на 13 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: понедельник

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								
	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 мороженных 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		**64,32р**
обед								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,02	
	Плов из курицы	200	14	25	40	443	64,03	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		810	25,3	43,63	127,8	848,5		**74,20р**
Итого за завтрак(полдник) и обед		1360	48,07	59,06	252,74	1518,6		**138,52р.**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

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 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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		**756**	33	27,4	101	740		**119,23**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	14	18	28	324	51,07	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**715**	23,8	30,45	105,85	664		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1471**	56,8	57,85	206,85	1404		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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 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)		**556**	23	21	94	604		**64,32**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	5,02	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	16	19	27	337	51,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**805**	28,3	32,63	122,8	743,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1361**	51,3	53,63	216,8	1347,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: среда

Неделя: 3

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	
	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		**899**	15,63	28,35	115,67	709,31		**119,23**
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Гуляш из говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**733**	25,8	24,45	111,85	639		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1632**	41,43	52,8	227,52	1348,3		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: среда

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								
	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		**549**	**14,23**	**26,95**	**81,37**	**544,81**		**64,32**
обед								
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Каша пшеничная рассыпчатая	180/4		3		30	140,02	
	Гуляш из говядины	40/50	12	14	4	192	47,14	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**804**	22,3	27,63	87,8	550,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1353**	36,53	54,58	169,17	1095,3		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) День: четверг

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 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	118	128,03	
	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**	**23,45**	**36,85**	**131,8**	**885**		**119,23**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		739	27,8	33,45	108,85	728		64,23
Итого за завтрак(полдник) и обед		1544	51,25	70,3	240,65	1613		183,46

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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								
	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		**64,32**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**810**	32,3	34,63	138,8	847,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1400**	53,3	66,63	235,8	1531,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 декабря 2021 г

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 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	4		40	118	128,03	
	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**	17,7	27	184,2	516,12		**119,23**
обед								
	Салат Школьный	60	1	3	7	62	113	
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	7	18	104	33,04	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**714**	21,8	21,45	113,85	622		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1404**	39,5	48,45	298,05	1138,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 декабря 2021 г

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница

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								
	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	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		**64,32**
обед								
	Салат Школьный	60	1	3	7	62	113	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	24	137	33,02	
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,97	4,44	44,48	245,99	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		784	25,27	23,07	143,28	743,49		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		1354	35,27	30,07	245,28	1205,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: понедельник

Неделя: 2

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	
	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	4		40	118	128,03	
	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**	23,45	28,85	136,8	828	1368,1	**119,23**
обед								
	Свекла отварная	40	1		4	17	14	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	4	8	8	73	10,01	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,02	
99,02	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**716**	25,8	26,45	102,85	616		**64,23**
Итого за день		**1483**	**49,25**	**55,3**	**239,65**	**1444**		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 20 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: понедельник

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								
	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	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)			21	24	102	627		**64,32**
обед								
	Свекла отварная	60	1		7	32	15	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/3	7	4	40	213	297	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**808**	28,3	29,63	123,8	692,5		**74,2**
Итого за день		**808**	49,3	53,63	225,8	1319,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 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 мороженных 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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		**755**	29,77	29,83	116,94	805,1		**119,23**
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**731**	18,8	23,45	112,85	604		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1486**	48,57	53,28	229,79	1409,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

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 из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженных 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) и обед		**555**	19,77	23,43	109,94	669,1		**64,32**
обед								
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	47,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**802**	27,3	30,63	129,8	728,5		**74,2**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1357**	47,07	54,06	239,74	1397,6		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) Неделя: 4 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Школьный"	80	1	7	5	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	4		40	118	128,03	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		**902**	24,4	39,4	129,3	889,5		**119,23**
обед								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	24	137	33,06	
	Овощное рагу с б/к мясом	160	10	12	12	198	133,05	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**720**	20,8	26,45	92,85	577		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1622**	45,2	65,85	222,15	1466,5		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 декаоря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) День: среда

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								
	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	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		**552**	23	38	95	725		**64,32**
обед								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	23	130	33,02	
	Овощное рагу с б/к мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Кисель из концентрата	200			10	40		
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**800**	28,3	36,63	113,8	737,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1352**	51,3	74,63	208,8	1462,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Печенье	1 уп	7,7	20	82,2	54,12		
Итого за завтрак (полдник)		**699**	24,7	37	163,2	533,12		**119,23**
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**702**	23,8	24,45	104,85	591		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1401**	48,5	61,45	268,05	1124,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 декабря 2021 г.

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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	17	81	479		**64,32**
обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,02	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**805**	27,3	26,63	130,8	702,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1384**	44,3	43,63	211,8	1181,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72.01	
	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	
	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**	12,22	14,28	128,74	646,1		**119,23**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Рассольник "Ленинградский"	200/8	4	7	14	99	26,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**732**	18,8	22,45	105,85	603		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1528,5**	31,02	36,73	234,59	1249,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

День: пятница

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								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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		**64,32**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	5	10	18	124	26,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**804**	21,3	25,63	125,8	674,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1385,5**	31,07	35,06	219,74	1119,6		**138,52**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 27 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: понедельник

Неделя: 5

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 мороженных 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	
	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**	25,22	20,28	159,74	871,1		**119,23**
обед								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	4	8	11	81	27,01	
	Плов из курицы	200	14	25	40	443	64,03	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**718**	22,8	39,45	106,85	751		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1483**	48,02	59,73	266,59	1622,1		**183,46**

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 27 декабря 2021 г.

Рацион: дети с ОВЗ и дети-инвалиды (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 мороженных 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		**64,32**
обед								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Борщ с капустой и картофелем	250/10	5	10	14	104	27,02	
	Плов из курицы	200	14	25	40	443	64,03	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**810**	25,3	43,63	127,8	848,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1360**	48,07	59,06	252,74	1518,6		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы)

День: вторник

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 "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	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		**756**	33	27,4	101	740		**119,23**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	14	18	28	324	51,07	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**715**	23,8	30,45	105,85	664		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1471**	56,8	57,85	206,85	1404		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Д... МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 декабря 2021 г.

Рацион дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы)

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"	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)		**556**	23	21	94	604		**64,32**
обед								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	5,02	
	Суп картофельный с крупой пшенной	250	5	9	20	120	31,08	
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	16	19	27	337	51,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**805**	28,3	32,63	122,8	743,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1361**	51,3	53,63	216,8	1347,5		**138,52**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (1-4 классы) | День: четверг | 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 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	
	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**	**23,45**	**36,85**	**131,8**	**885**		**119,23**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	118	99,01	
Итого за обед		**739**	27,8	33,45	108,85	728		**64,23**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1544**	51,25	70,3	240,65	1613		**183,46**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион:дети с ОВЗ и дети-инвалиды (5-11 классы) | День: четверг | Неделя: 5 | Возрастная категория: 12 лет и старше

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	
	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		**64,32**
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	5	11	10	88	10,03	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Азу из говядины	35/50	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,63	55,8	164,5	99,02	
Итого за обед		**810**	32,3	34,63	138,8	847,5		**74,20**
Итого за завтрак(полдник) и обед		**1400**	53,3	66,63	235,8	1531,5		**138,52**