



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахминова Г.М.

Меню на 13 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: понедельник

Неделя: 3



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахминова Г.М.

Меню на 13 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: понедельник

Неделя: 3

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		516	18,3	13,3	105	550		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61.11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		557	19,3	15,3	112,8	599		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

14 января 2025 г

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: вторник
Неделя: 3



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедр)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	32	23	86	728		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

14 января 2025 г

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценност	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедр)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	555	34	26	93	758		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова А.Я.



Меню на 15 января 2025 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09

Меню на 15 января 2025 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическа я ценност	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 16 января 2025 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак 2222	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		71,09



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 16 января 2025 г.

День: четверг

Рацион: дети из
ММС,СВО
(5-11 классы)

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,6	127,6	1031,3		78,02

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резянов





СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 17 января 2025 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

Неделя: 3



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория: 1-4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150,4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/10	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	651,5	11,1	6,74	109	522,6		71,09



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 января 2025 г.

День: пятница

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

Неделя: 3 Возрастная категория: 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Сезон: зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	92	94,02	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	21,4	84,5	191	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	651,5	12,4	8,2	114,4	562		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 20 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	16,1	9,78	114	573		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 20 января 2025 г.

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

День: понедельник
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценност ь (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
	Итого за завтрак	549,5	17	11	127,6	663,5		78,02



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резянова Г.
Директор





СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 21 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: вторник

Неделя: 4



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Возрастная категория: 1-4 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	21	19,14	90	639		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 21 января 2025 г.

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

День: вторник

Неделя: 4

ИП Резяпова Г.В.
Директор Резяпова А.А.

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	40		4	2,67	52	47,36	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	22,4	20,9	97,07	675		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резаева Г.Ф.
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резаева Г.Ф.
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево



Меню на 22 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Напиток витаминизированный Виталайт-НК	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		503	19,39	28,08	104	735		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Напиток витаминизированный Виталайт-НК	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4,74	4,74	4,74	4,74	4,74	
Итого за завтрак		553	20,67	32,9	92,78	633,98		78,02



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево

Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпова Г.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево

Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпова Г.Р.

Меню 23 января 2025 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

Недели: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

Меню 23 января 2025 г.

День: четверг

Недели: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,0	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		510	25,12	22,2	85,5	635,2		71,09

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленные порционно	40	0,32	0,4	0,68	5,2	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Напиток из свежемороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		545	28,49	26,7	91,15	690,87		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 24 января 2025 г.

Меню на 24 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4
классы), РП, СВО

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,9	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,7	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак	561	9,8	21,39	72,7	546,25		71,09

Рацион: дети из
ММС, СВО
(5-11 классы)

День: пятница
Неделя: 4
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	5,99	7,93	32,52	217,29	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак	591,5	10,89	22,9	80,24	562,54		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



Меню на 27 января 2025 г.

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС. (1-4 классы), РП, СВО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	30	1	1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	516	18,3	13,3	104,8	346		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 27 января 2025 г.

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резникова Т.Р.
Директор Резникова А.А.



Сезон: зима

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Биточки из мяса ЦБ	60	7,3	8,3	5,8	127	61,11	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Итого за завтрак	557	19,3	15,3	112,8	635		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



28 января 2025 г

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: вторник
Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедр)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	32	23	86	728		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

28 января 2025 г

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 5

Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедр)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	555	34	26	93	758		78,02





СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



Меню на 29 января 2025 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпов
Директор Резяпов А.

Меню на 29 января 2025 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



Меню на 30 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

День: четверг

Недели: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 30 января 2025 г.

Рацион: дети из ММС,СВО (5-11 классы)

День: четверг

Недели: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,55	127,6	1031,3		78,02



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Тругтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 31 января 2025 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП, СВО

Неделя: 5



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Капша пшеничная молочная жидкая	150/4	5,7	6,54	27,5	191,1	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	561	10,7	8,54	75,5	472,1		71,09



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ с. Тругтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 31 января 2025 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, СВО (5-11 классы)

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Капша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с лимоном	200/7			10	92	94,02	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,7	237,25	143,1	
	Итого за завтрак	591,5	11,9	23	80,7	625,25		78,02