

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Директор МБОУ СОШ

15 ноября 2021 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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 мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	2	6	25	162	117,02	
	Масло сливочное	10		7		66		
Итого за завтрак (полдник)		545	24	27	134	825		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Кр. Каш

Н.И. Митусова 16 ноября 2021 г.

Рацион детей из ММС 5-11 классы

День: ПТНИК

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		64,32р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

17 ноября 2021 г.

Рацион: для учащихся 5-й классы
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 моркови	60	1	6	7	84	17	17
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	2	2	22	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	128,03
	Масло сливочное	10		7		66	492	492
Итого за завтрак (полдник)		579	18	30	87	595		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

18 ноября 2021 г

День: четверг

Рацион дети из ММС 5-11 классы

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 белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	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	29	97	663		64,32р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

19 ноября 2021 г

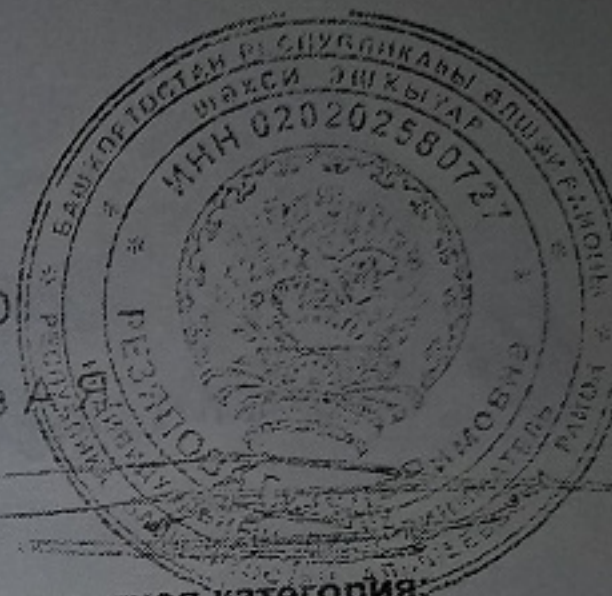
День: пятница

Рацион дети из ММС 5-11 классы

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	74,02
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	128,03
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	101,03
Итого за завтрак (полдник)		570	10	7	102	462		64,32р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.

22 ноября 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

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	1368,1	64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

23 ноября 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 6-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	80	1	3	7	63	5,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	30						
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		565	19	17	102	585		64,32



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

24 ноября 2021 г.

День: среда

Возрастная категория:

Неделя: 4

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	200г			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		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

13 ноября 2021 г.

четверг

Рацион: для

ММОСБ-17 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
полдник	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	22	17	94	563		64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

26 ноября 2021 г.

День: пятница

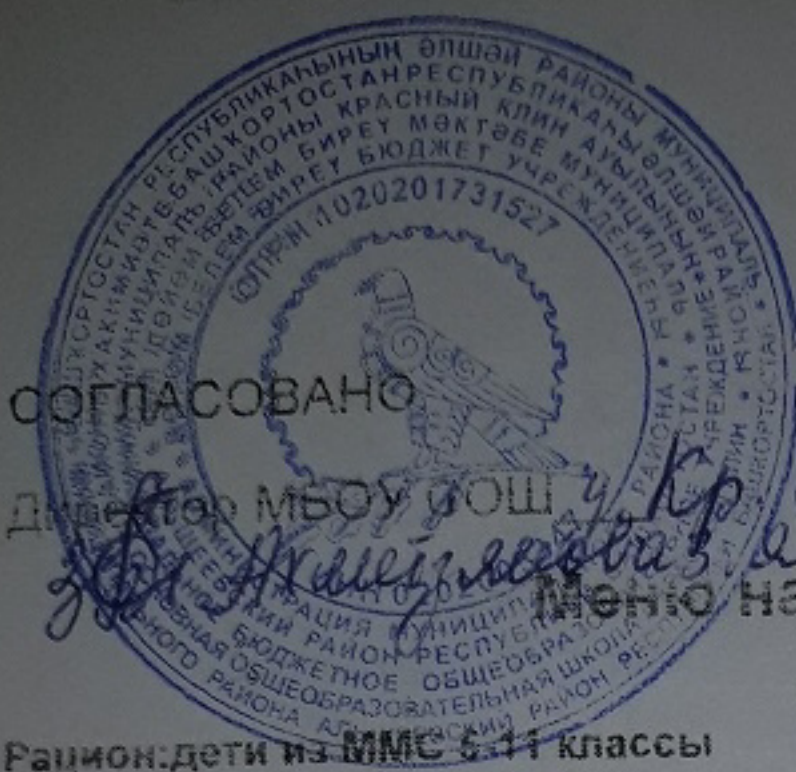
Рацион: детский ММС 5-11 классов

Возрастная категория:

12 лет и старше

Неделя: 4

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	20	1	3	12	81		
Итого за завтрак (полдник)		581,5	10	11	100	491		64,32р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

на 29 ноября 2021 г.

День: понедельник

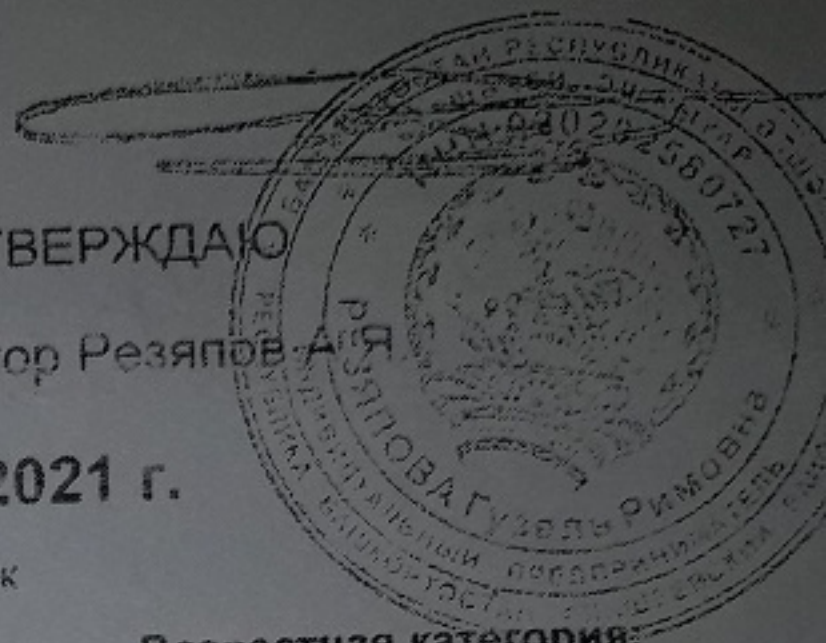
Возрастная категория:

Рацион: дети из ММС 6-11 классы

Неделя: 5

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
полдник	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	2	6	25	162	117,02	
	Масло сливочное	10		7		66		
Итого за завтрак (полдник)		545	24	27	134	825		64,32р



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 3

Рацион: дети и подростки



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

30 ноября 2021 г.

в т.ч. 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		64,32р