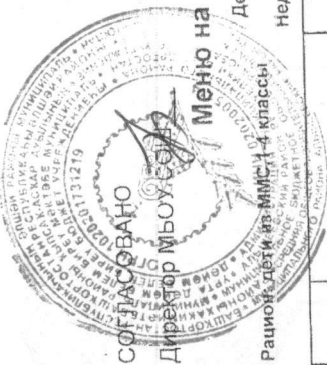




УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.А.

Меню на 1 декабря 2021 г.

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММСС 6-11 классы

7-

Возрастная категория:

11 лет

Неделя: 1

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02		
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
	Масло сливочное	10		7		66	492		
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5			
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81			119,23

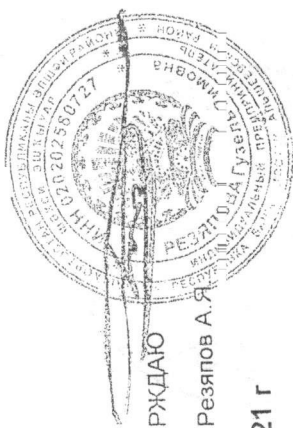
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02		
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
	Масло сливочное	10		7		66	492		
Итого за завтрак (полдник)		549	14,03	27,4	81,22	544,31			64,32

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 2 декабря 2021 г
четверг
Дети из ММС, 1-4 классы
Возрастная категория: 11 лет
Неделя: 1
День: четверг

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	
полдник								
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
Итого за завтрак (полдник)		805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 2 декабря 2021 г
четверг
Дети из ММС, 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше
Неделя: 1
День: четверг

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		590	20,8	32,45	96,85	683,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 3 декабря 2021 г

День: пятница

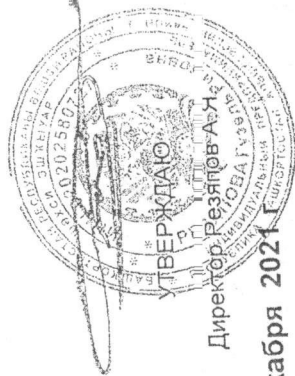
Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	9,8	7,45	101,85	461,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 3 декабря 2021 г

День: пятница

Возрастная категория:

11 лет

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Неделя: 1

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



Меню на 7 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из МКМС, 1-4 классы									
Неделя: 2 11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак									
	Салат из моркови	80	1	8	9		112	17,01	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24		277	480,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21		89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94		35,1	118	
	Повидло	15			10		38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7		136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		755	29,57	30,28	116,79		804,6		119,23



Меню на 7 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММО 5-11 классы		Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептуры	стоимость
		Питие				(г)						
						Б	Ж	У				
завтрак					80	1	8	9	112	17,01		
				Салат из моркови								
				Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01		
				Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03		
				Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
				Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118		
				Повидло	15			10	38	504		
Итого за завтрак(полдник) и обед					555	19,57	23,88	109,79	668,6			64,32

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14
УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.А.
Меню на 8 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 2

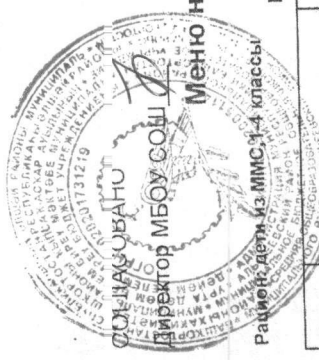
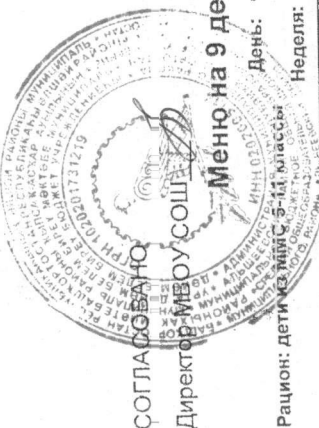
Рацион: дети из ММС 14 классы
Возрастная категория: 14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак									
	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01		
полдник									
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5			
Итого за завтрак (полдник)		902	24,2	39,85	129,15	889			119,23

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 27
УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязанов А.А.
Меню на 0 декабря 2021 г.
День: среда
Неделя: 2

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак									
	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01		
полдник									
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64,01		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
Итого за завтрак (полдник)		552	22,8	38,45	94,85	724,5			64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 декабря 2021 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС 5-14 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22		140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4		123	47,18	
	Чай витаминный	200/5			11		39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4		59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	16,8	17,45	80,85		478,5		64,32

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

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

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 10 декабря 2021 г.
 Рацион: дети из ММС 1-4 классы
 День: пятница
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 11 лет

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

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.
 Меню на 10 декабря 2021 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)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	120			12	56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		581,5	9,57	9,88	93,79	444,6		64,32

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 декабря 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

7-

11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия	180/5	7	4	44	246	77.02	
полдник	Отварные говядины	20/50	10	10	4	144	47.18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	39.85	117.5	99.01	
	Печенье "Детское"	20	0.77	1.43	5.94	35.1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Сок фруктовый	200	1.4	0.2	26.4	120		
	Шоколад Алленка	15	1.05	4.65	8.4	81		
Итого за завтрак (полдник)		765	25.02	20.73	159.59	870.6		119.23

УТВЕРЖДАЮ

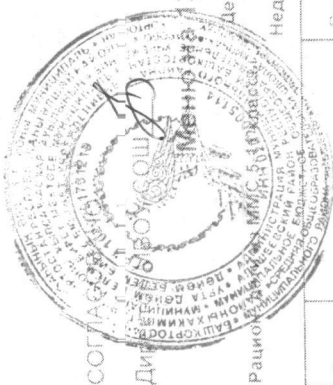
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 декабря 2021 г.

День: понедельник

Возрастная категория:

12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия	180/5	7	4	44	246	77.02	
полдник	Отварные говядины	20/50	10	10	4	144	47.18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102.03	
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	39.85	117.5	99.01	
	Печенье "Детское"	20	0.77	1.43	5.94	35.1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22.57	15.88	124.79	669.6		64.32р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		556	22,8	21,45	93,85	603,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов А.Я.

Меню на 14 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5		119,23



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор Резяпов А.А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор Резяпов А.А.

Меню на 15 декабря 2021 г.

День: среда

День: среда

Рацион: дети из ММС 1,4 классы

Рацион: дети из ММС 5,1 классы

7-

Неделя: 3

Неделя: 3

Неделя: 3

Неделя: 3

Возрастная категория

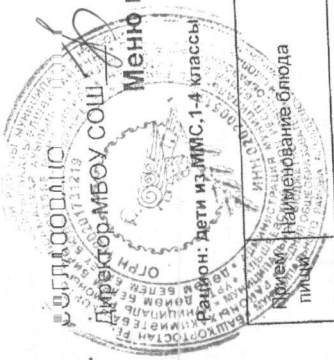
11 лет

11 лет

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		549	14,03	27,4	81,22	544,31		64,32

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6,4	9,9	3,53	113,76	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		899	15,43	28,8	115,52	708,81		119,23



СОГЛАСОВАНО

директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 декабря 2021 г

День: четверг

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 11 лет

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120		
полдник	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4	81		
	Итого за завтрак (полдник)	805	23,25	37,3	131,65	884,5		119,23

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		590	20,8	32,45	96,85	683,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Респ. инт. центра

Меню на 17 декабря 2021 г

День: пятница

Возрастная категория:

12 лет и старше

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	9,8	7,45	101,85	461,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор Респ. инт. центра

Меню на 17 декабря 2021 г

День: пятница

Возрастная категория:

11 лет

Неделя: 3

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

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

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 декабря 2021 г.
День: понедельник
Неделя: 2
Рацион: дети из ММО 1-4 классы
Возрастная категория: 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	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7			66	492	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4		120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4		81		
Итого за завтрак (полдник)		767	23,25	29,3	136,65		827,5	1339,1	119,23

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 20 декабря 2021 г.
День: понедельник
Неделя: 4
Рацион: дети из ММО 5-11 классы
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	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Масло сливочное	10		7			66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	20,8	24,45	101,85		626,5		64,32



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 1

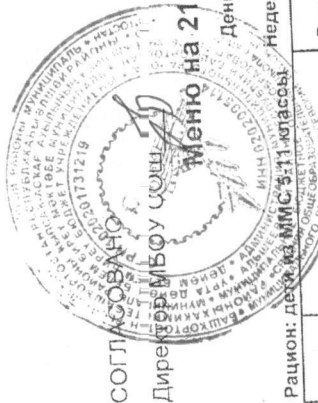
Меню на 21 декабря 2021 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4		11 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Йогурт	200	10	6,4	7	136		
Итого за завтрак(полдник) и обед		755	29,57	30,28	116,79	804,6		119,23



УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Я.

Меню на 21 декабря 2021 г.

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из МНС 3-11 классов.		Недели: 4		12 лет и старше			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			№ рецептур	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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118
	Повидло	15			10	38	504
Итого за завтрак(полдник) и обед		555	19,57	23,88	109,79	668,6	64,32



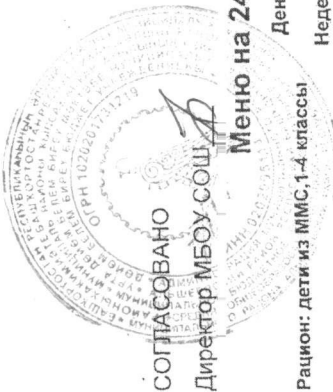
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 22 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 1-4 классы
День: среда
Неделя: 4
Возрастная категория: 11 лет

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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
	Фрукты	350	1,4	1,4	34,3	164,5		
Итого за завтрак (полдник)		902	24,2	39,85	129,15	889		119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор Резяпов А.Я.
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 22 декабря 2021 г.
Рацион: дети из ММС 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	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01	
Итого за завтрак (полдник)		552	22,8	38,45	94,85	724,5		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

День: пятница

Неделя: 4

7-

Возрастная категория: 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	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Фрукты	120			12		56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94		35,1	118	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4		120		
	Шоколад Аленка	15	1,05	4,65	8,4		81		
Итого за завтрак (полдник)		796,5	12,02	14,73	128,59		645,6		119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 24 декабря 2021 г.

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)				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	3,8	0,45	39,85		117,5	99,01	
	Фрукты	120			12		56	101,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94		35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		581,5	9,57	9,88	93,79		444,6		64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор Резапов А.Ж.

Меню на 24 декабря 2021 г.

Рацион: дети из ММС 12 лет и старше

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 28 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 11 лет

7



Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
	Йогурт	200	10	6,4	7	136			
Итого за завтрак (полдник)		756	32,8	27,85	100,85	739,5			119,23

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 28 декабря 2021 г.

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	У			
завтрак полдник	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65		
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02		
	Сыр голландский	15	4	5		56			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	39,85	117,5	99,01		
Итого за завтрак (полдник)		556	22,8	21,45	93,85	603,5			64,32



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС 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	131,3	885		119,23



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 декабря 2021 г

Рацион: дети из ММС 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