



Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)									
	Каша молочная "Дружба"		180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром		200			9	25		92,03
полдник (2 смена)	Хлеб пшеничный		50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский		10	2	3		38		493
	Фрукты		120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)			564,5	12	10	91	447	13	
Итого сумма									64,32 р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 сентября 2021 г.

День: понедельник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (за полдник)		555	22	24	113	674	3	1376
Итого сумма								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Жирное по -Домашнему из го-ядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чей с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		550	17	14	86	491	42	
Итого сумма								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Капша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297		65,02
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
полдник (2 смена)	Чай витаминный	200/10			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (за полдник)		550	24	24	83	550	4	
Итого сумма			64,32 р					

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион учащихся 5-11 классов

Неделя: 2 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, тушеная в томате с овсяными	60/40	12	4	2	89	3	434
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма								64,32 р



Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 сентября 2021 г.

День: п'ятниця

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценност ь (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	120			12	56	12	101,03
	Итого за завтрак (за полдник)	554,5	9	8	88	408	13	
Итого сумма		64,32 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

ОСЕНЬ

Рацион: учащиеся 5-11 классов

Неделя:

3

Возрастная категория: 12-18 лет

дети из ММС

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена) полдник (2 смена)									
	Макаронные изделия отварные		180/5	7	4	44	246		77,02
	Котлеты из мяса птицы		60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный		40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный		200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный		50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное		10		7		66		492
Итого за завтрак (за полдник)			550	21	24	102	625	3	
Итого сумма			64,32 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор:



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Капша гречневая рас-ыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		601	17	14	95	519	17	
Итого сумма								64,32 р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 12-18 лет

дети из ММС		Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,11	9,4	83,2	41,7	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		8		66		492
Итого за завтрак (за полдник)		550	20	36	108	753	36	
Итого сумма		64,32 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Овощное рагу с мясом	200	16	20	16	291	28	133
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
	Итого за завтрак (за полдник)	550	23	23	75	528	29	464
Итого сумма			64,32 р					



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Капша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			9	25		92,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		564,5	12	10	91	447	13	
Итого сумма			64,32 р					

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297		65,02
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
полдник (2 смена)	Чай витаминный	200/10			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (за полдник)		550	24	24	83	550	4	
Итого сумма								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 15-17 классов
дети из ММС

Неделя: 4 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма								64,32 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Капля рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		554,5	9	8	88	408	13	
Итого сумма								64,32 р

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 сентября 2021 г.

День:

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сезон:

ОСЕНЬ

Рацион: учащиеся 5-11 классов

Неделя:

5

Возрастная категория: 12-18 лет

дети из ММС

Возрастная категория: 12-18 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Макронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
полдник (2 смена)	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (за полдник)		550	21	24	102	625	3	
Итого сумма		64,32 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

Неделя: 5 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак (1 смена)									
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04	
	Капша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65	
	полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
		Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
		Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		601	17	14	95	519	17		
Итого сумма		64,32 р							

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 сентября 2021 г.

Рацион: учащиеся 5-11 классов
дети из ММС

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Салат из белокочанной капусты	80	1,84	4,11	9,4	83,2	41,7	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
полдник (2 смена)	Нагиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		8		66		492
Итого за завтрак (за полдник)		550	20	36	108	753	36	
Итого сумма								64,32 р

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рационализация 5-11 классов

дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)									
	Овощное рагу с мясом		200	16	20	16	291	28	133
	Компот из смеси сухофруктов		200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный		50	4		40	118		128,03
	Кефир		100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)			550	23	23	75	528	29	464
Итого сумма			64,32 р						