

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Меню на 3 октября 2022 г.

День: понедельник

Неделя:

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Район: дети из ММС

5-11 классы

Меню на 3 октября 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория: 12-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	14	7	107	489		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 4 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	к	
завтрак полдник	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		540	23	26	101	658		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 4 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	24	28	105	695		67,21

директор МБОУ СОШ

Д. Красный Клир

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	к		
завтрак									
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02		
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1		
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		505	21	25	78	528			59,76

директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ

Д. Красный Клир

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	г	к			
завтрак										
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02			
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	133,04			
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04			
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644				67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Сезонов



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Д. Крайний Клир

(подпись)

Ахметзянова З.А.

Меню на 6 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У	Б	Ж			
завтрак										
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01			
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01			
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04			
	Напиток витаминизированный Витошка	200					468			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480				59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ

Д. Крайний Клир

(подпись)

Ахметзянова З.А. Меню на 6 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный Витошка	200					468	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резников А.Я.

Сезон: осень





директор МБОУ СОШ
д. Красный Клин

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 7 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521	59,76



директор МБОУ СОШ
д. Красный Клин

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 7 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

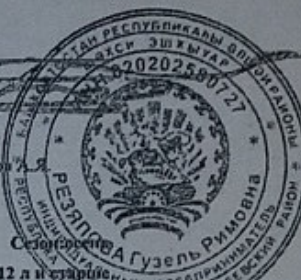
День: пятница

5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	98	523		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник Сезон: осень

Неделя: Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая стоимость
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		519	16	15	97	500		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Рацион: дети из ММС

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
завтрак			Б	Ж	У	ккал	
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	4	246	77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542	67,21

День: понедельник Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
завтрак			Б	Ж	У	ккал	
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	4	246	77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542	67,21

УТВЕРЖДАЮ

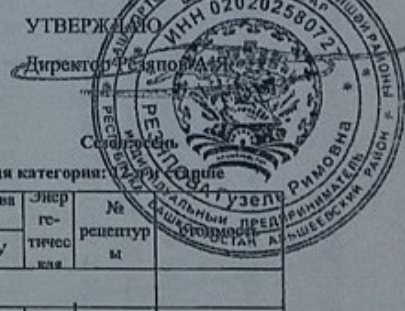
Директор Р.А.Я.

Ахметзянова З.Я.

Рацион: дети из ММС

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур
завтрак			Б	Ж	У	ккал	
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	4	246	77,02
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542	67,21



директор МБОУ СОШ

Д. К. Клычов Клин

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептурный код	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Сезон: осень

5-11 классы Неделя: 3 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептурный код	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21

директор МБОУ СОШ
 Д. К. Ахметзянова
 СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 Ахметзянова З.Я.

Меню на 13 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг Сезон: осень

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441		59,76

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ
 Д. К. Ахметзянова
 СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ
 Ахметзянова З.Я.

Меню на 13 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
полдник	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21

директор МБОУ СОШ
Д. Кривой Клир
(подпись)
Ахметзянова З.Я
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 октября 2022

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Недели: 3

Возрастная категория: 1-4 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Недели: 3						Стоимос- ть
			Пищевые вещества			Энергетическая стоимость			
			Б	Ж	У	ккал	кДж		
завтрак полдник									
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74		
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04		
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04		
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02		
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		59,76	

директор МБОУ СОШ
Д. Кривой Клир
(подпись)
Ахметзянова З.Я
СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: пятница

Недели: 3

Возрастная категория: 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	241	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ **Ахметзянова З.Я**

Меню на 17 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 5-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал	кДж	
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13	6	100	442		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 17 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	14	7	107	489		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	г	к		
завтрак	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03		
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак (полдник)		540	23	26	101	658			59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 4 Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Йогурт	100	5	3	4	68	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	560	24	28	105	695		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У	ккал	
завтрак							
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02
	Овощное рагу мясом	180	15	18	16	265	133,1
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак (полдник) (полдник)		505	21	25	78	528	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 19 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Овощное рагу мясом	200	16	20	16	291	133,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		545	23	30	92	644		67,21

Директор МБОУ СОШ
Д. К. Резникова

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный	200					468	
	Витошка							
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	21	11	88	480		59,76

Директор МБОУ СОШ
Д. К. Резникова

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 20 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Напиток витаминизированный	200					468	
	Витошка							
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	22	12	89	498		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: осень

1-4 классы

Неделя: 4-я

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом и со сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	12	18	99	521		59,76

директор МБОУ СОШ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

д. Кривенький Клир

Ахметзянова З.Я.

Меню на 21 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: осень

5-11 классы

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	569	12	18	98	523		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ
Д. Кратный Клип

(подпись)

Ахметзянова З.Я

Меню на 24 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 5 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		519	16	15	97	500		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ
Д. Кратный Клип

(подпись)

Ахметзянова З.Я

Меню на 24 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 5 Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		550	17	15	104	542		67,21

СОГЛАСОВАНО
 Д. К. Ахметзянова
 Директор МБОУ СОШ
 Ахметзянова З.Я.

Меню на 25 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Сезон: осень

Неделя:

5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат Морковча школьный	40	1	3	3	41	72,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,2	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	1	2	7	45	47,1	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	19	99	593		59,76

СОГЛАСОВАНО
 Д. К. Ахметзянова
 Директор МБОУ СОШ
 Ахметзянова З.Я.

Меню на 25 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: вторник

Сезон: осень

5-11 классы

Недели:

5

Возрастная категория: 12 л и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат Морковча школьный	60	1	5	4	61	72,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,22	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье сдобное	10	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		551	22	24	114	703		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Д. К. Кайратов

(подпись)

Ахметзянова З.Я

Меню на 26 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 5-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			с-тисес	рецептур	стоимост
			б	ж	у			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	40	1	3	3	45	19,04	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		554	29	28	105	736		59,76

директор МБОУ СОШ

Д. Красный Клир

(подпись)

Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 л и старше

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	стоимост
			б	ж	у			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19,03	
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	29	30	107	759		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Сезон: осень

СОГЛАСОВАНО
Д. К. Ахметзянова З.Я.

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я. 27 октября 2022 г.



Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У	Б	Ж			
завтрак										
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09			
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01			
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04			
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03			
Итого за завтрак (полдник)		551	20	12	79	441				59,76

СОГЛАСОВАНО
Д. К. Ахметзянова З.Я.

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я. Меню на 27 октября 2022 г.

Директор Резяпов А.Я.



Рацион: дети из ММС

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,09	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		572	21	12	83	469		67,21

директор МБОУ СОШ
Д. К. Ахметзянова
(подпись)
Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 28 октября 2022 г.
День: пятница
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Стоимость
завтрак							
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04
	Бутерброд с маслом и со сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	492	268 59,76

директор МБОУ СОШ
Д. К. Ахметзянова
(подпись)
Ахметзянова З.Я

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 октября 2022 г.

Рацион: дети из ММС

День: пятница

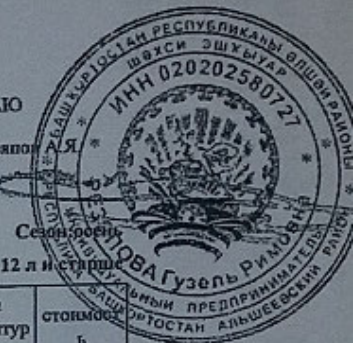
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с маслом и со сгущенным молоком	50/10/15	5	10	48	224	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак (полдник)		569	11	17	96	509		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



директор МБОУ СОШ
 СОГЛАСОВАНО д. К. К. К. К. К.
 Директор МБОУ СОШ Ахметзянова З.Я
 (подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова Гузель Римовна

Дотация

Меню на 28 октября 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,02		
Итого за завтрак (полдник)		419	10,08	7,28	82,33	369,02	294,07	32,87