

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 января 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	94	572		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

Неделя: 4

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РПВозрастная категория:
7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	150	11	12	20	230	448,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак(полдник)		500	17,77	19,43	100,94	581,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Окр. Кичи

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		507	20	31	90	646		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			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	4		40	118	128,03	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		579	17	17	81	479		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 21 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Ккал	иммунитет	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж				
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	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 "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
Итого за завтрак (полдник)		551	8,77	7,43	89,94	412,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

А.И. Резяпов

Меню на 24 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		514	21,77	15,43	114,94	615,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *С.С. Ким*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	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	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.*

Меню на 26 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп туры	стоимос ть
			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	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		567	17,83	29,05	84,84	573,05		59,76

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.Д.

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория:
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецеп- туры	Стоимос- ть
			Б	Ж	У				
завтрак									
полдник	Салат из моркови	60	1	8	7	84	17		
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64		
	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)		560	22	27	85	621			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Г. Кр. Кашин*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпьев А. Я.

И. И. Резяпьев Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: пятница

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	9	6	94	416	59,76	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 31 января 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4
классы, РП

День: понедельник

Неделя: 6

Возрастная категория: 7-
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	94	572		59,76