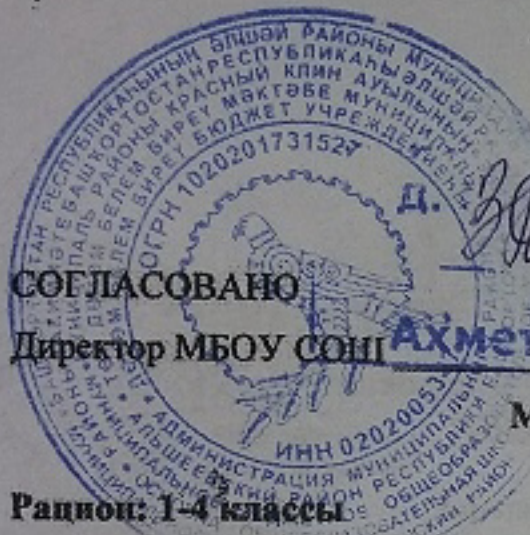




СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 1 декабря 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3



Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн	Печенье слоеное	2 шт	2	4	14	90	47,1	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ (подпись)

Ахметзянов А.Я.

Меню на 2 декабря 2022 г.

День: пятница

Неделя: 3

Рацион: 1-4 классы

возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтра								
полдни	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
дополн	Сок фруктовый 1 уч	200	1,4	0,2	26,4	92		
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

(подпись)

Меню на 5 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,1	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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	
дополн	Сыр голландский	10	2,3	3,04		3,75		
Итого за завтрак (полдник)		539	19	21	106	624,8		76,2

директор МБОУ СОШ
 СОГЛАСОВАНО Д. К. Клий
 Директор МБОУ СОШ

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

День: вторник

Неделя: 2

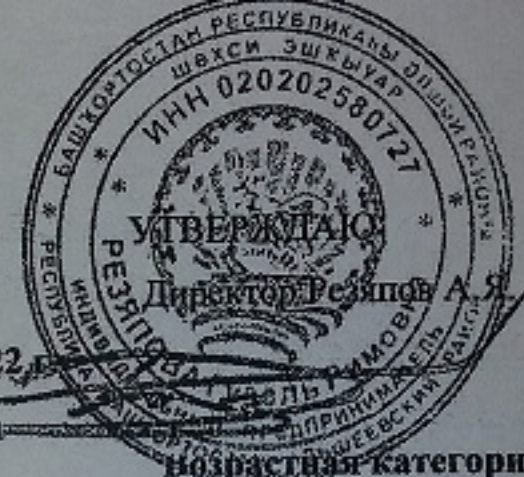


Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Свойства
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	"Салат"Здоровье	60	0,9	3,06	5,18	52,32	72,02	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье "Слободка шахматная" фасов. 50 г	1 шт	2	5	21	135	132,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн	Вафли	2 шт	1,2	0,13	30	141,6		
Итого за завтрак (полдник)		580	21	22,2	135	783,9		76,2



директор МБОУ СОШ
А. М. [подпись]
(подпись)
Ахметзянова З.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 декабря 2022 г.

День: среда

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн	Сок фруктовый 1 уп	200	1,4	0,2	26,4	92		
Итого за завтрак (полдник)		771	33	29,2	120	812		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 8 декабря 2022 г.

День: четверг

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Рязанов А.В.

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	г	к	
завтрак								
полдник	Огурцы соленные	30			1	4	34,01	
	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	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн	Мармелад фруктовый	1 шт			0,79	3,21		
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Меню на 9 декабря 2022

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры	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 повидлом	50/15	3,9	0,45	49,6	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
дополн.	Вафли	2 шт	1,2	0,13	30	141,6		
Итого за завтрак (полдник)		519	12	9,58	149	605,6		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

МБОУ СОШ

Ахметзянов К. Я.

Ахметзянова З. Я.

Меню на 12 декабря 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 3

Возрастная категория:

Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	ккал	кДж	ккал
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	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	
	Зефир	1 шт	0,1		8,81	36,58		
Итого за завтрак (полдник)		561	13	6	109	479,6		76,2



Д. К. Золотой Ключ

(зодіись)

Ахметзянова З.Я.

Меню на 13 декабря 2022

День: вторник

Неделя: 3

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

Агузопъ Р. 1741 лет

Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Стоимость
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	рецептуры	
завтрак полдник								
	Салат "Витаминный "	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
дополн	"Чоко-пай"	1 шт						
Итого за завтраком (полдником)		520	19	26	113	606		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянов А. Я. Меню на 14 декабря 2022

Рацион: 1-4 классы

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-14 лет

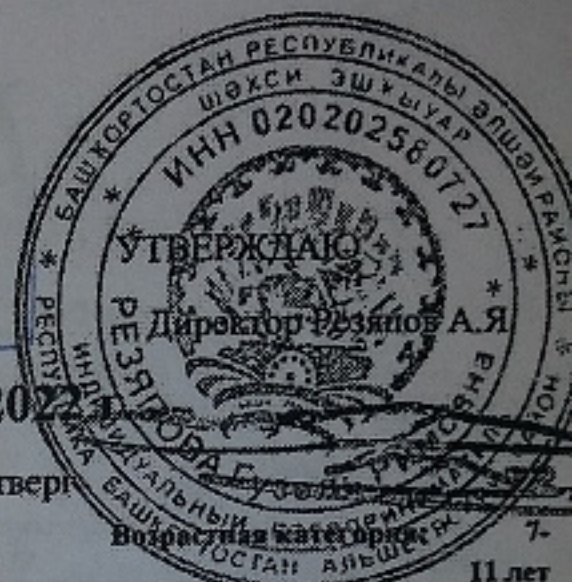
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133,1
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Печенье сдобное	30	2	5	21	135	132,01
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
дополн.	Мармелад фруктовый	1 шт					
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539	76,2



СОГЛАСОВАНО

(подпись)

Директор МБОУ СОШ Ахметзянова 3.Я



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 15 декабря 2022 г.

День: четверг

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн.	Печенье слоеное	2 шт	2	4	14	90	47,1	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ

Д. Крайний Клир

Меню на 16 декабря 2022 г.

Ахметзянова З.Я

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-

11 лет

Рацион: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Стоимость
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	рецептур	
завтрак		1						
полдник	Каша "Артек" молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
дополн.	Сок фруктовый 1 уп	200	1	0,2	26	92		
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489		76,2

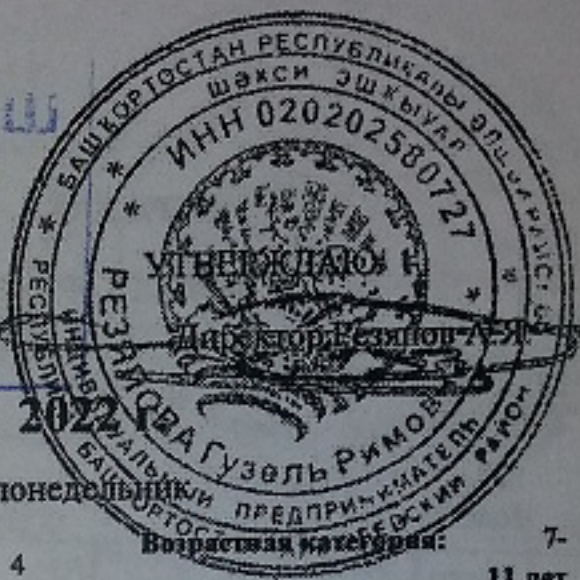


Директор МБОУ СОШ
Д. Кружкий Клир

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ Ахметзянова З.Я

(подпись)



Меню на 19 декабря 2022

Рацион: 1-4 классы

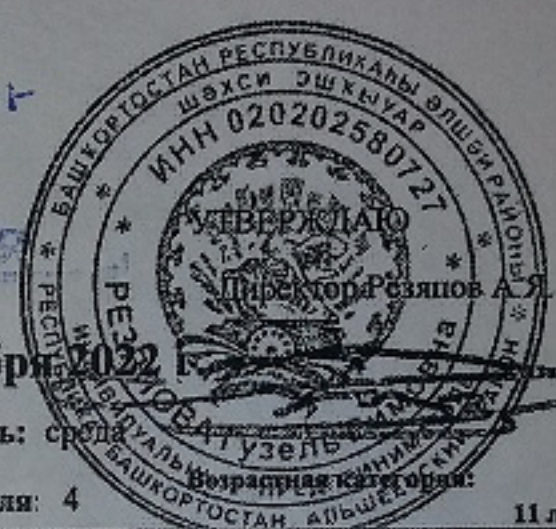
День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	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	
дополн	Сыр голландский	10	2	3		67		
Итого за завтрак (полдник)		539	19	21	91	106		



Меню на 21 декабря 2022 г.

Рацион: 14 классы

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный"	60	1	3	7	62	19,01	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Куры отварные (бедр.)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
дополн.	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	92		
Итого за завтрак (полдник)		771	32	29	94	720		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ

А. Корень Клинт

Меню на 22 декабря 2022 г.

Ахметзянова З.Я

День: четверг

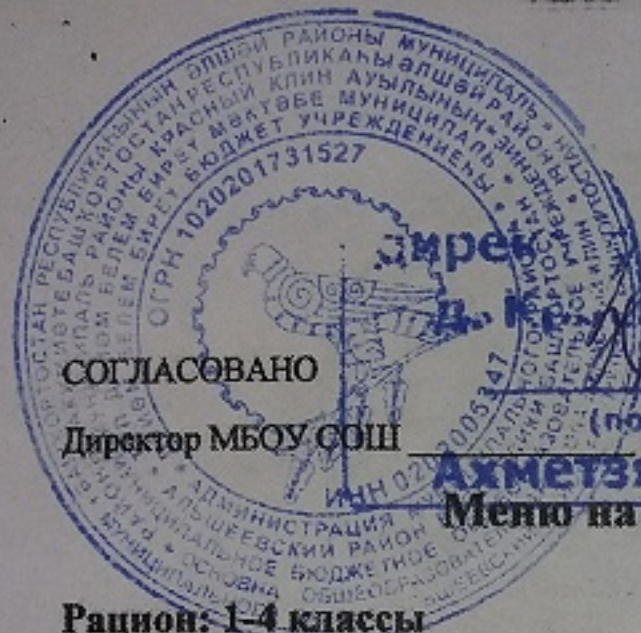
Рацион: 1-4 классы

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Огурцы соленные	30			1	4	34,01
	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
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
дополн.	Мармелад фруктовый	1 шт			0,8	3,21	
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488	76,2



Меню на 23 декабря 202

День: пятница

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория:

7-

Целевая: 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Количество порций	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 повидлом	50/15	4	0,5	50	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
дополн.	Вафли	2 шт.	1	0,1	30	142		
Итого за завтрак (полдник)		519	12	9,6	149	606		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор МБОУ СОШ

Д. К. Клим

Меню на 26 декабря 2022 г.

Ахметзянова З.Я.

Рацион: 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Стоимость
			Б	Ж	У	ккал	г	
завтрак полдник								
	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	237	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	
дополн	Зефир	1 шт	0		8,8	36,6		
Итого за завтрак (полдник)		561	13	6	109	480		76,2

директор

А. А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 декабря 2022г.

День: вторник

Рацион: 1-4 классы

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Стоимость
			Б	Ж	У	тисес	тур	
завтрак								
полдник	Салат "Витаминный "	60	1	3	7	62	113	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,14	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Мармелад долька лимона	2 шт			8,5	34	128,03	
дополн.	"Чоко-лай"	1 шт						
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахмедов 28 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			тепличес	энергетическая ценность	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Осень"	60	1	5	11	95	133	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,07	
	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	
дополн.	Мармелад фруктовый	1 шт						
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539		76,2

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Д. М. ный Клип

Ахметзянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резинов А.А.

Меню на 29 декабря 2022 г.

Рацион: 1-4 классы

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	5,01
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
дополн.	Печенье слобиос	2 шт	2	4	14	90	47,1
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470	76,2