

директор

Д. К.

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 марта 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Стоимость рецептур
			Б	Ж	У		
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118
	Повидло	15			10	38	504
	Итого за завтрак(полдник) и обед	555	19,77	23,43	105,94	657,1	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

директор

Д. А.

Ахметзянова З. Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 2 марта 2022 г.

День: среда

Неделя: 1

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			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25,01	
	Плов из куриного филе	220	16,5	28,6	44	465,3	64,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	565	25,5	40,6	103,97	785,15		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 марта 2022 г..

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	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)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 марта 2022 г..

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	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)		574,5	9,77	9,43	92,94	428,1		67,21

БАШКОРТОСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
АЛШӘН РАЙОНЫ

директор

Д. К.

Ахметьянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 марта 2022 г

День: суббота

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 марта 2022 г.



Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115	626		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Д.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 марта 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

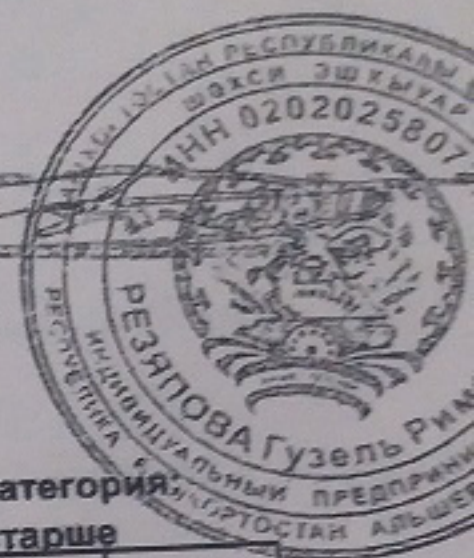
Меню на 11 марта 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше



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	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 марта 2022 г

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 3

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	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		545	21	23	100	603	1366,1	67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.



Меню на 15 марта 2022 г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	30	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Итого за завтрак(полдник) и обед	555	19,77	23,43	105,94	657,1		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

директор
Д. К.

Ахметзянова Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Неделя: 3

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	220	16,5	28,6	44	465,3	64,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		565	25,5	40,6	103,97	785,15		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 марта 2022 г..

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Жаркое по домашнему из говядины	200	14,67	15,66	26,8	307,31	517	
	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)		555	21,67	18,66	81,8	523,31		67,21



директор

Д. А.

Ахметзянова Д. А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 марта 2022 г..

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 3

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 сахаром	200			9	25	92,03	
	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)	574,5	9,77	9,43	92,94	428,1		67,21



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

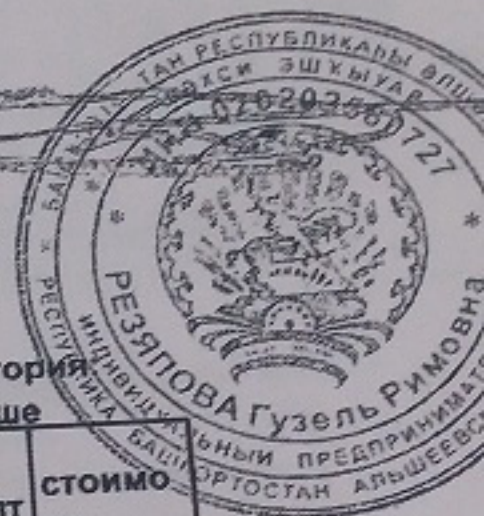
Меню на 21 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория
12 лет и старше



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	11	6	49	297	65,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	25	18	115	626		67,21



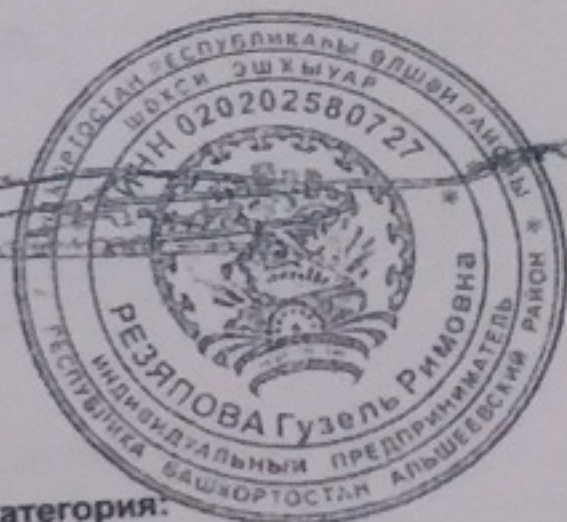
директор

д.к.

(подпись)

Ахметзянова З.Я. УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 22 марта 2022 г

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

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 "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	23	19	112	655		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

АХМЕДЯНОВА З.Я. УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 марта 2022 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	Огурцы свежие порционные	60				7	469	
	Картофельное пюре	180/5	3,9	5,19	26,4	168,34	107,02	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
	Итого за завтрак (полдник)	575	8,52	16,25	84,9	472,53		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

директор

Д.А.

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Плов из куриного филе	200	18,67	24	32	426,67	65	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	25,67	27	87	642,67		67,21

директор

Д. Р.

Ахметзянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 марта 2022 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 молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		650	10	7	102	462		67,21