

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

Директор Резанов А.Я
 ТВЕРЖДАЮ
 Возрастная категория:
 7-14 лет

Меню на 1 декабря 2022 г.

День: четверг

Рацион: РП

Неделя: 3

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	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

МБОУ СОШ
"Солнечный Клир"

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 2 декабря 2022г.

Ахметзянова З.Я.

Рацион: РП

День: пятница

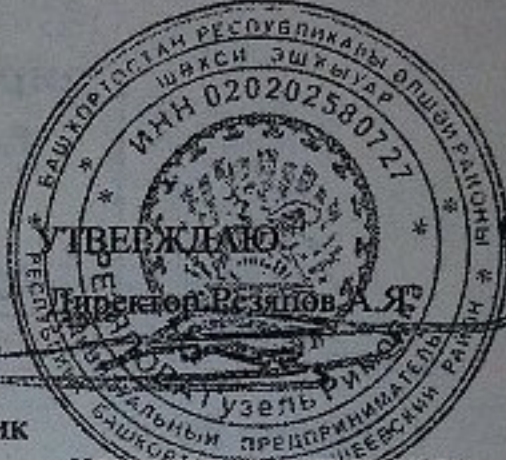
Неделя: 3

Возрастная категория:

2-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	М-рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
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	
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489		59,76


 директор МБОУ СОШ
 Д. К. Ахметзянова 3.9
 (подпись)
 Меню на 5 декабря 2022 г.


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.
 (подпись)

Рацион: РН

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 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	8	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)		529	17	18	106	621		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор МБОУ СОШ

Д. Крылов Ю.И.

Меню на 6 декабря 2022 г.

Ахметзянова З.Я.

День: вторник

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резаков А.Я.

Рацион: РП

Возрастная категория:

7-13 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. е- тичес	№ рецеп- туры	Стоимо- сть
			Б	Ж	Угле- воды			
завтра								
полдни	"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	
Итого за завтрак (полдник)		580	20	22,1	105	642,3		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 7 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: среда

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	№ 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	
Итого за завтрак (полдник)		571	32	29	94	720		59,76

СОГЛАСОВАНО

Д. К.

А. Я. Резинов

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянова Э.Я.

Меню на 8 декабря 2022 г.

День: четверг

Неделя: 2

Рацион: РП

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	Мощность рецептуры	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	
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор

д. к.

МБОУ

Ахметзянова З.Я

(подпись)

Ахметзянова З.Я

Меню на 9 декабря 2022 г.

День: пятница

Неделя: 2

Рацион: РП

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценности	Магн. рецен туры	Стоимос ть
			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	
Итого за завтрак (полдник)		519	11	9,45	119	464		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

З.Ф.Р.

Меню на 12 декабря 2022-г.

Ахметзянова З.Я.

Рацион: РП

День: понедельник

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
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	
Итого за завтрак (полдник)		561	13	6	100	443		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 13 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: вторник

Неделя: 3

возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес	№ рецеп туры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
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	
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

МБОУ СОШ

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 декабря 2022 г.

Ахмедзянова З.Я.

Рацион: РП

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

Меню на 15 декабря 2022 г.

День: четверг

Неделя 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резанова Я

Рацион: РП

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470	59,76	

директор МБОУ СОШ
СОГЛАСОВАНО Д. Кузнецкий Юлий

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А. Я.

(подпись)
Меню на 16 декабря 2022 г.

Ахметзянова С.А.

Рацион: РП

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
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	
Итого за завтрак (полдник)		754	11	17	91	489		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Метельнова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 декабря 2022 г.

Рацион: РН

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая	№ рецеп туры	Стоимость, руб.
			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	
Итого за завтрак (полдник)		529	17	18	106	621		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.А.

Меню на 20 декабря 2022 г.

День: вторник

Возрастная категория

Рацион: РП

Целевая аудитория

7-11 лет

Присм пници	Наименование блюда	Выход блюда	Минеральные вещества (г)					Стоимос ть
			Б	Ж	У	гипер	гипер	
завтрак								
полдник	"Салат"Здоровье	60	1	3,1	5,2	52,3	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	
Итого за завтрак (полдник)		580	20	22	105	642		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резинов А.Я

Меню на 21 декабря 2022 г.

День: среда

Рацион: РП

Неделя 4

Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость 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	
Итого за завтрак (полдник)		771	32	29	94	720		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

(подпись)

Ахметзянов

Меню на 22 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: четверг

Неделя 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резапов

ИИН 0202009

Возрастная категория:

12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена за порцию	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы соленые	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 мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	21	12	90	488		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Везяпов А.Я.

Меню на 23 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: пятница

Неделя 4

Возрастная категория

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 повидлом	50/15	4	0,5	50	185	1,04	
	Десерт "Витаминный"	60	2	3	35	77	527	
Итого за завтрак (полдник)		519	11	9,5	119	464	59,76	

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: понедельник

Неделя 5

Возрастная категория:

7-14 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	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	
Итого за завтрак (полдник)		561	13	6	100	443		59,76



Меню на 27 декабря 2022 г.

Рацион: РП

День: вторник

Неделя 5

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
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
Итого за завтрак (полдник)		520	19	26	113	686	59,76

директор МБОУ СОШ
 СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 декабря 2022 г.
 Ахметзянова З.А.

День: среда

Рацион: РП

Неделя 5



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Количество (г)			Стоимость	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
Итого за завтрак (полдник)		510	16	22	87	539	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 29 декабря 2022 г.

День: четверг

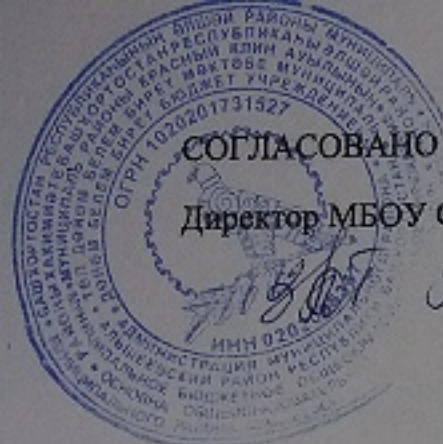
Рацион: РП

Неделя 5

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость 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	
Итого за завтрак (полдник)		554	20	12	86	470		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

г. Красной Клин
Алексеева З.И.

Дотация



УТВЕРЖДАЮ

Директор Ресурс. А.Я.

Меню на 29 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	стоимость
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Вафли	2 шт						
Итого		474	12	6	86	389	220,07	36,33