

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

Ахметзянова З.Я

Меню на 1 марта 2023 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	60	1	5	11	95	529	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	186	133,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		560	15	17	90	505		64,44

Меню на 2 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		524	23	14	109	608		64,44

Директор
Д. И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

Ахметзянова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ
И.И. Резяпова Т.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6	0	56	295	69	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50			40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		344	7	1	130	555		64,14

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ № _____

Меню на 6 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

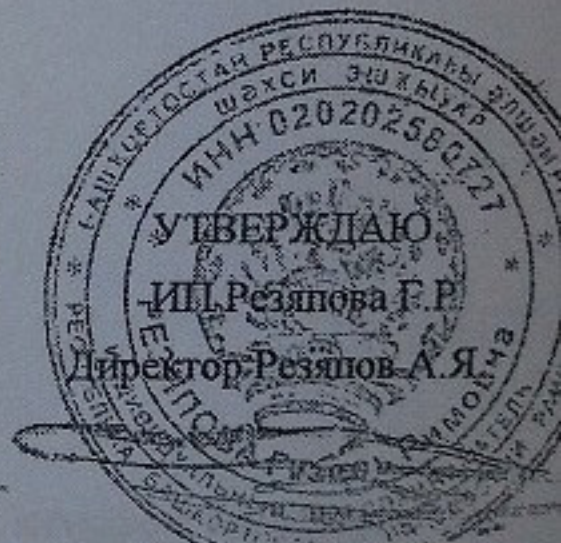
День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Маринад овощной	60	1	6	7	88	509	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	49	265	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		529	20	20	117	704		64,44



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

Меню на 7 марта 2023 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РИ

День: вторник

Сезон: зима

Меню: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,04	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		520	19	17	106	505		64,44

СОГЛАСОВАНО

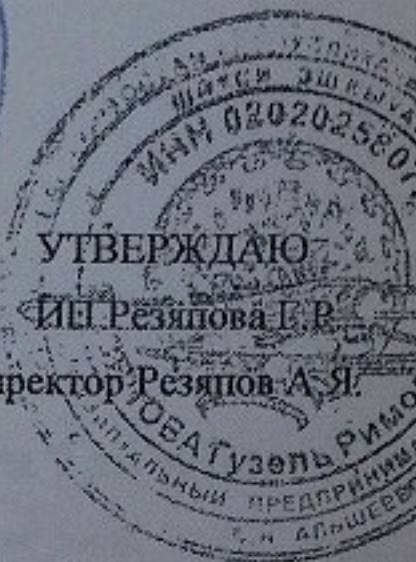
Директор МБОУ-СОШ № 1 Ахметьянова З.А.



УТВЕРЖДАЮ

И.И. Резяпова Г.В.

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 9 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	60	1	5	11	95	529	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Кисель из концентрата	100			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		334	17	19	112	607		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

Ахметзянова З.Я

Меню на 10 марта 2023 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	12	10	89	441		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ № _____

Директор МБОУ-СОШ № _____
Ахметзянова З.Я.
(подпись)



Меню на 13 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РИ

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные (бедро)	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		511	29	25	89	638		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ № _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 марта 2023

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	УВ		
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Мармелад	20			16	64	532
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак		520	19	26	118	706	64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

Директор

Д. К.

Ахмедов

Меню на 15 марта 2023 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Цирком пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	60	1	5	11	95	529	
	Овощное рагу с мясом	150	9	12	11	185	133,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Сок фруктовый	100			13	46	495	
	Хлеб пшеничный	50			40	118	128,03	
Итого за завтрак		560	15	17	90	505		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

АХМЕТОВ

Меню на 16 марта 2023 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		524	23	14	109	608		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ № _____

Меню на 17 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	296	69	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	30	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140		1	14	66	101,02	
Итого за завтрак			7		130	556		64,44

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ-СОШ №

Ахметзя

Меню на 20 марта 2023 г.

Рапион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

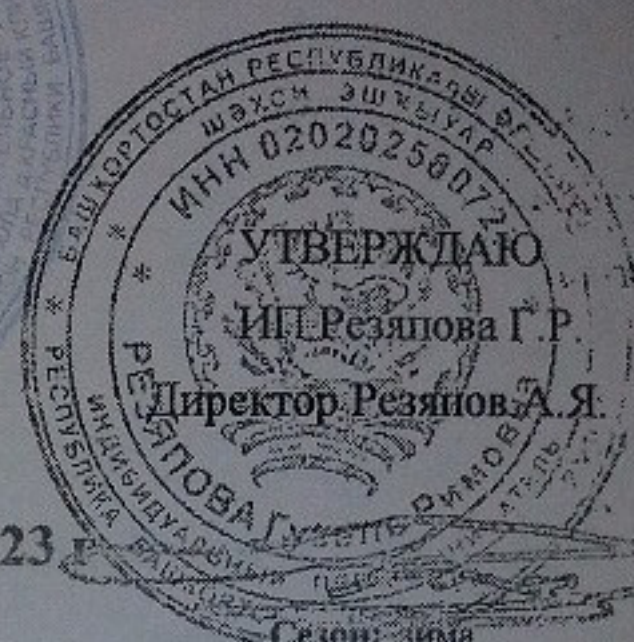
Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Маринад овощной	60	1	4	5	88	509	
	Капша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	49	265	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		529	20	20	117	704		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №



Меню на 21 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Сезон: зима

Недели: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Пример блюда	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Маршнад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		520	19	17	106	595		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ №

ЗФ

(подпись)

Резяпова З.Я

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 марта 2023 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

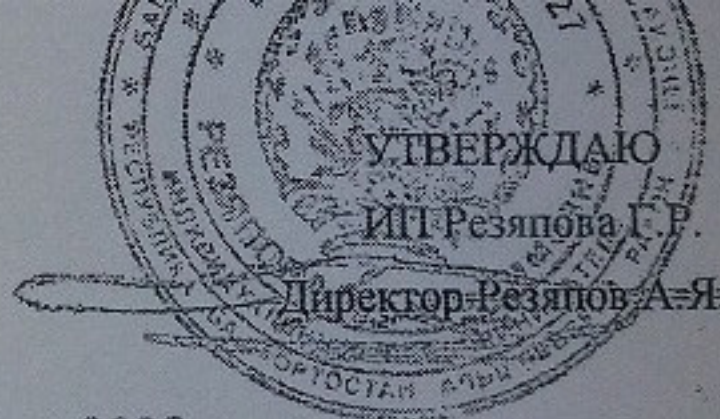
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Винегрет овощной	60	1	2	5	38	45,02	
	Цлов из говядины	180	13	16	37	341	461,06	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		540	22	23	132	778		64,44

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ-СОШ № _____



Меню на 23 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РИ

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	60	1	5	11	95	529	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		534	17	19	112	607		64,44

Меню на 24 марта 2023 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Рецептурные уры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	12	10	89	441		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ _____
Директор _____



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г. Р. _____
Директор Резяпов А. Я. _____



Меню на 24 марта 2023 г.

Дотация

День: пятница

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак		434,5	10	7	80	368	1	