

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 2 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион учащихся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
полдник (2 смена)	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		528	20	36	108	753	36	
Итого сумма								57.43 р

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 септември 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и ММС

Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)									
		Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
		Чай с сахаром	200			9	25		92,03
полдник (2 смена)		Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
		Сыр голландский	10	2	3		38		493
		Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)			534	11	9	86	414	13	
Итого сумма			57.43 р						

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 сентября 2021 г.

День: понедельник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС,

Неделя:

2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Салат томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		522	21	24	106	626	3	
Итого сумма			57.43 р					

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 сентября 2021 г.

День:

вторник

Сезон:

осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и ММС

Неделя:

2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	1 шт			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		550	17	14	86	491	42	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

ИНИО 2008 114

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Район учащихся начальных классов, дети из ММС

Неделя:

2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)									
	Каша гречневая рассыпчатая		150/4	6	5	29	180		65
	Гречневая котлета из куриного филе		40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Чай витаминный		200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный		50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Сыр голландский		10	2	3		38		493
	Итого за завтрак (за полдник)		509	24	24	83	550	4	
Итого сумма			57.43 р						

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма			57.43 р					

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 сентября 2021 г.

День: ПЯТНИЦА

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и ММС

Неделя: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Капуста рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71	
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Фрукты	120			12	56	12	101,03	
Итого за завтрак (за полдник)		524	8	6	84	375	13		
Итого сумма		57.43 р							

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя:

3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		517	20	24	95	577	3	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и ММС

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		601	17	14	95	519	17	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион учащихся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
полдник (2 смена)	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		528	20	36	108	753	36	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя:

3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	О зощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	24	133,03
	К мпот из смеси с-хофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	К эфир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		510	17	15	71	435	25	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион учащиеся начальных классов, дети из ММС

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Капша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			9	25		92,03
полдник (2 смена)	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		534	11	9	86	414	13	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор

Рациона учащиеся начальных классов, дети и ММС

Директор Резяпов А.Я.

Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

ОСЕНЬ

Рацион: учащиеся начальных классов, дети в ММС

Неделя:

4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)									
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01	
полдник (2 смена)	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Масло сливочное	8		7		60		492	
Итого за завтрак (за полдник)		522	21	24	106	626	3		
Итого сумма		57.43 р							

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
полдник (2 смена)	Фрукты	1 шт			12	56	12	101,03
	Итого за завтрак (за полдник)	550	17	14	86	491	42	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и: ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Ка па гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
полдник (2 смена)	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хл-б пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Сы р голландский	10	2	3		38		493
Итого за завтрак (за полдник)		509	24	24	83	550	4	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	26	107,01
полдник (2 смена)	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/40	12	4	2	89	3	434
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07
Итого за завтрак (за полдник)		611	22	12	78	448	33	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Директор Резяпов А.Я.



Меню на 24 сентября 2021 г.

День: пятница

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети и ММС

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)								
	Каша рисовая молочная жедкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
полдник (2 смена)	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		524	8	6	84	375	13	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 сентября 2021 г.

День:

понедельник

Сезон:

осень

Рацион учащихся начальных классов, дети и ММС

Неделя:

5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204		77,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
полдник (2 смена)	Сус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03
	Чай витаминный	200/5			10	40		102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		517	20	24	95	577	3	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 сентября 2021 г.

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак (1 смена)	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	6	5	29	180		65
полдник (2 смена)	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Фрукты	120			12	56	12	101,03
Итого за завтрак (за полдник)		601	17	14	95	519	17	
Итого сумма								57.43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 29 сентября 2021 г.

День: среда

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак								
завтрак (1 смена)	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
полдник (2 смена)	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	8		7		60		492
Итого за завтрак (за полдник)		528	20	36	108	753	36	
Итого сумма		57.43 р						

Директор



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 30 сентября 2021 г.

День: четверг

Сезон: осень

Рацион: учащиеся начальных классов, дети из ММС

Неделя: 5 Возрастная категория: 7-11 лет

классов, дети из ММС		У		возрастная категория 11 лет		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С		№ рецептуры	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры			
			Б	Ж	У						
завтрак (1 смена)	Свощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	24	133,03			
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03			
полдник (2 смена)	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07			
Итого за завтрак (за полдник)		510	17	15	71	435	25				
Итого сумма		57.43 р									

[illegible]