

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я. _____

Меню на 1 сентября 2022 г..

Рацион: 1-4 классы

День: понедельник

Неделя: 3

возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал.	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		538	13	7	102	462		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

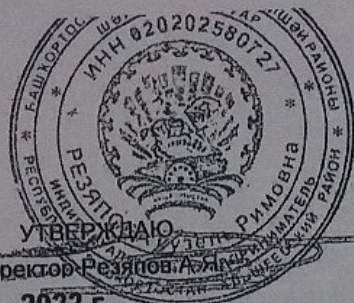
День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	91	415		59,76



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: пятница

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	Каша пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454		67,21

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 сентября 2022 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Повидло	10	0,04		6,5	25	504	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		511	14,1	15,01	103,7	530,3		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 5 сентября 2022 г.

День: понедельник

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 рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Повидло	15			10	38	504	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	15,06	16,01	108,2	561,3		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		6,6		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,3	90,36	646		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 6 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 сентября 2022

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 7 сентября 2022 г

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	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	93,97	516,9		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9	337,2	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г.кр. Килин*

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя:

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепта	Стоимость
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3		663	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	544	21	12	92	1099		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г.кр. Килин*

Меню на 8 сентября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

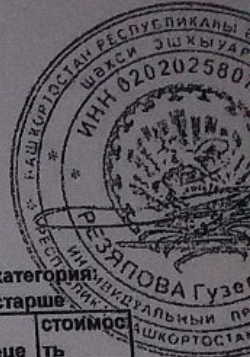
Неделя: 2

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепта	Стоимость
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	575	22	12	96	1127		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

7-11 лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 9 сентября 2022 г.

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	88	386		59,76

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101	
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	93	419		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13,06	6,01	100,2	442,3		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 12 сентября 2022 г..

День: понедельник

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	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		547	14,06	7,01	107,2	489,3		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	19	14	94,0	516,9		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 13 сентября 2022 г..

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	580,9		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-13 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,15	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	60	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	118,7	746		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 14 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	60	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	33	135	646		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник)		539	20	12	82	449		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 сентября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
полдник	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник)		570	20	9	79	414		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 сентября 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого		544	11	8	91	415		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 16 сентября 2022 г

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 пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454		67,24

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя:

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4	4	39	210	67,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Повидло	10	0,04		6,5	25	504	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	511	14,1	15,01	103,7	530,3		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 сентября 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	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	5	5	40	228	67,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	6	113	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Повидло	15			10	38	504	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	547	15,06	16,01	108,2	561,3		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	8		6,6		60		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		517	27,5	26,3	90,36	646		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 20 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Масло сливочное	10		7		66		
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		550	28,5	26,7	97,36	694		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.В. Кр. Кислен*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория:

6-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		614	19	14	93,97	516,9		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.В. Кр. Кислен*

Меню на 21 сентября 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	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	40	118	128	
Итого за завтрак (полдник)		555	21	16	102	560,9	337,2	67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Кукин*

Меню на 22 сентября 2022 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 4

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепта	стоимость
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	544	21	12	92	1099		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 22 сентября 2022 г.

День: четверг

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	№ рецепта	стоимость
полдник	Салат из белокачанной капусты	60	1	3	7	663	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	575	22	12	96	1127		67,21

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Хисен*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя:

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	30	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101	
	Итого за завтрак (полдник)	544	10	7	88	386		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Хисен*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 сентября 2022 г.

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101	
	Итого за завтрак (полдник)	575	11	8	93	419		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	515	13,06	6,01	100,2	442,3	59,76	

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 26 сентября 2022 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	9	7	44	283	77,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	547	14,06	7,01	107,2	489,3		67,21



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

ЗФТ
г. Кр. Килин

Меню на 27 сентября 2022 г.

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

Неделя: 5

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	514	19	14	94,0	516,9		59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



Меню на 27 сентября 2022 г..

День: вторник

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Неделя: 5

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Помидоры порционные	50				0,068		
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	555	21	16	102	580,9		67,2

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 сентября 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

1-11 лет

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	643,2	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		510	22,2	26,4	118,7	746		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 28 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: среда

Возрастная категория:

Неделя: 5

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	1	6	4	73	23,02	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,17	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	33	135	846		67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 29 сентября 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 29 сентября 2022 г.

День: четверг

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107	
полдник	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник) и обед		570	20	9	79	414		67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
полдник	Рыба (филе) тушен. с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак(полдник) и обед		539	20	12	82	449		59,76



СОГЛАСОВАНО

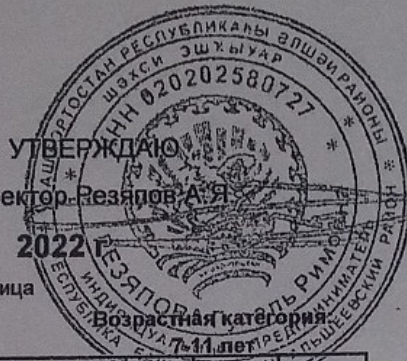
Директор МБОУ СОШ

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 5

Меню на 30 сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	91	415	789,05	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 сентября 2022 г.

День: пятница

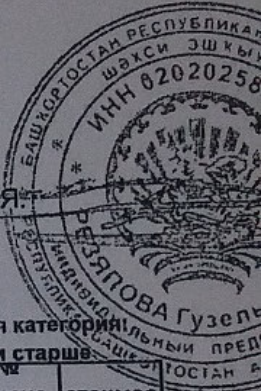
Неделя: 5

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	496	
Итого за завтрак (полдник)		574,5	12	9	97	454	789,1	67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.