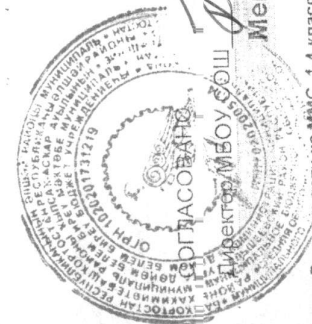




УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 января 2022 г

День: понедельник

Неделя: 4

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

7-
Возрастная категория: 11 лет
День: понедельник
Неделя: 4
Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	94	572		59,76

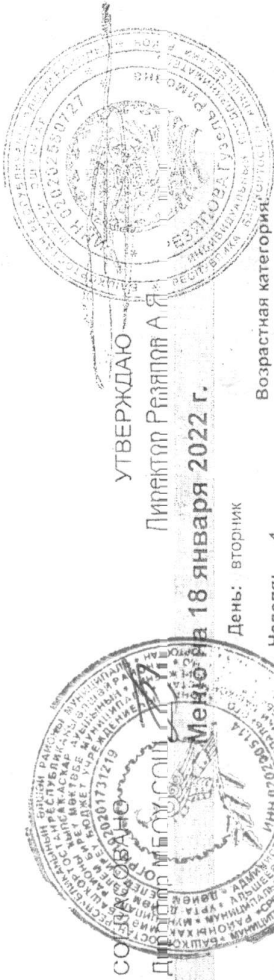
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	21	24	102	627	1368,1	67,21



УТВЕРЖДАЮ
Липятин Рязанов А.А.
Меню на 18 января 2022 г.
День: вторник
Неделя: 4

Рацион: дети из ИМС, 1-4 классы
Возрастная категория: 7-11 лет

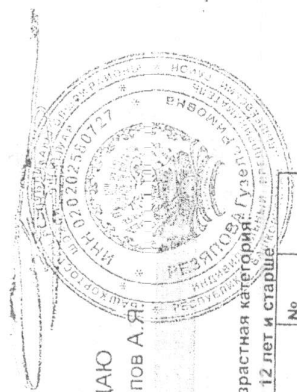
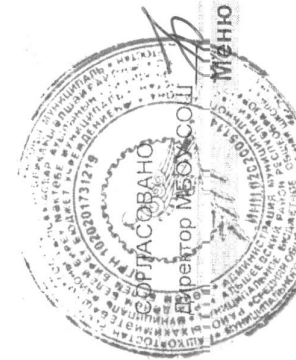
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	
	Жаркое по-Домашнему из говядины	150	11	12	20	230	448,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак(полдник)		500	17,77	19,43	100,94	581,1		59,76



УТВЕРЖДАЮ
Липятин Рязанов А.А.
Меню на 18 января 2022 г.
День: вторник
Неделя: 4

Рацион: дети из ИМС, 5-11 классы
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из моркови	80	1	8	9	112	17,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
	Итого за завтрак(полдник)	555	19,77	23,43	109,94	669,1		67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОВЕРШЕНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 января 2022 г.

День: среда

Неделя: 4

Рацион: Дети из ММС. 5-11 классы

7-

11 лет

День: среда

Неделя: 4

Рацион: Дети из ММС. 1-4 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	25.01	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	64.01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94.02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	
Итого за завтрак (полдник)		552	23	38	95	725		67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат "Школьный"	60	1	5	4	65	25	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64.07	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94.02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03	
Итого за завтрак (полдник)		507	20	31	90	646		59,76



СОСТАВЛЕНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
День: четверг
Неделя: 4
Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У				
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
полдник	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18		
	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)		579	17	17	81	479			59,76



СОСТАВЛЕНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 20 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 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	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01		
полдник	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,18		
	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)		579	17	17	81	479			67,21



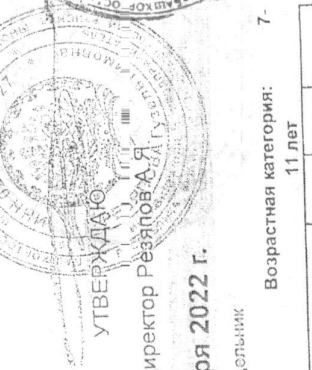
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.
Меню на 21 января 2022 г.
День: пятница
Неделя: 4
Возрастная категория: 7-
Рацион: дети из МБС, 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94.02	
	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)		551	8,77	7,43	89,94	412,1		59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.
Меню на 21 января 2022 г.
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	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72.01	
полдник	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94.02	
	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)		581,5	9,77	9,43	93,94	445,1		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор Республ А Н

Меню на 24 января 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	15			10	38	504	
Итого за завтрак (полдник)		550	22,77	15,43	124,94	670,1		67,21

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из отварной говядины	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье "Детское"	20	0,77	1,43	5,94	35,1	118	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		514	21,77	15,43	114,94	615,1		59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Республ А Н

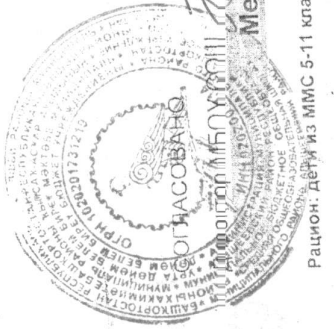
Меню на 24 января 2022 г.

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из ММС 1-4 классы



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 января 2022 г

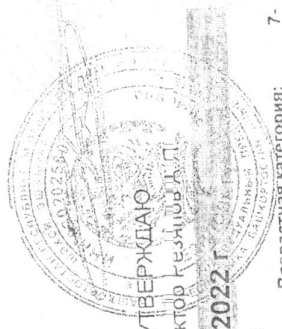
День: вторник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		556	23	21	94	604		67,21



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 января 2022 г

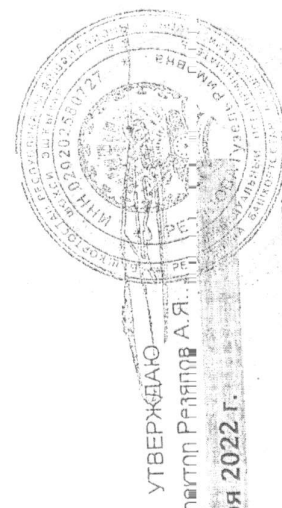
День: вторник

Рацион: дети из ММС 1-4 классы

Возрастная категория: 11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Рязяпов А.Я.

Меню на 26 января 2022 г.

Меню на 26 января 2022 г.

Меню на 26 января 2022 г.

День: среда

Неделя: 5

Рацион: дети 5-11 классы

День: среда

Неделя: 5

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 5

Рацион: дети 5-11 классы

День: среда

Неделя: 5

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	40	1	2	2	22	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		579	17,83	29,05	84,84	579,05		67,21

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	5,05	4,84	68,05	19,02	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,94	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		567	17,83	29,05	84,84	573,05		59,76




УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из 1000-3-11 классов

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17		
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64		
	Чай с сахаром	200			10	40	92.04		
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106.07		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03		
Итого за завтрак (полдник)		560	22	27	85	621			59,76




УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 27 января 2022 г.

Рацион: дети из 1000-3-11 классов

День: четверг

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У	(г)			
завтрак	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17		
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64.07		
	Чай с сахаром	200			10	40	92.04		
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106.07		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128.03		
Итого за завтрак (полдник)		590	21	32	97	684			67,21



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
День: пятница
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	9	6	94	416	59,76	59,76



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: пятница
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
полдник	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	15			10	38		
	Фрукты	120			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		570	10	7	102	462	67,21	67,21

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
Меню на 31 января 2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор Резяпов А.Я.
Меню на 31 января 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы
Неделя: 6
День: понедельник
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	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	94	572		59,76

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
Неделя: 6
День: понедельник
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	40	1	3	3	29	91,03	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	10		7		66	492	
Итого за завтрак (полдник)		552	21	24	102	627	1368,1	67,21