

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

директор
Д. Н. Резяпов
(подпись)

Меню на 12 января 2023 г.

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-10 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Стоимость
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02
	Мармелад	20			1	3	532
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак		510	18	17	85	510	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Т.Р.

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 12 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Мармелад	20			1	3	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		530	20	19	88	540		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 13 января 2023 г

Рацион: дети из

ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак		519	10	6	97	403		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.А.

Меню на 13 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак		549,5	11	7	102	436		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 16 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 4

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Иные показатели рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	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	515	13	6	100	443		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова

Меню на 16 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: понедельник

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	77,04	
	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	547	15	8	107	494		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.Я

Меню на 17 января 2023 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)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	40	1	3	7	63	485	
	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			1	3	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		500	19	26	105	656		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 17 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Осень	60	1	5	11	95	529	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,18	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			1	3	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		540	20	30	113	725		

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____



Меню на 18 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Пестрый"	40	1	2	5	41	26	
	Овощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	133,05	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье Слободка 1 шт	50	4	5	35	195	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		505	19	19	103	591		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Н.

Меню на 18 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Пестрый"	60	1	3	8	63	26,01	
	Овощное рагу с мясом	160	16	20	16	291	133,04	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Печенье Слободка 1 шт	50	4	5	35	195	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		525	25	28	110	706		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор

Д. К.

Ахметзянова З.Я.

Меню на 19 января 2023 г.

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из

ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Витаминный	40	1	2	5	42	119	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	80	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	514	20	11	84	449		59,76

директор

д.п.

З.Ф.И.

Ахметзянова З.Я.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.В.

Директор Резяпова А.Я.

ПОВА Гузе

Индивидуальный предприниматель

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 19 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 класса

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	На рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат Витаминный	60	1	3	7	62	113	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	25	159	107,1	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		565	21	12	89	488		67,21

КОПИЯ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 20 января 2023 г

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	180/4,5	2,54	6,74	8,6	105	69,02	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Десерт Витаминный	60	2	3	35	77	527	
	Итого за завтрак	504,5	14	19	124	562		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Копия выдана
директору МБОУ СОШ
Д. К. [подпись]

Ахметов

Меню на 20 января 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Т. Р.

Директор Резяпов А. Я.

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старше



Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: пятница

Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	На рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная вязкая	200/5	2,82	7,49	9,57	116,9	69,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Бутерброд с маслом	50/10	4	9	40	192	1,04	
	Десерт Витаминный	60	2	3	35	77	527	
	Итого за завтрак	525	8,82	19,5	94,6	425,9		67,21

Директор
Д. И. Клин
(подпись)
Ахметзянова 3.Я



Меню на 23 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 5

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	На рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,01	
	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	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		529	17	18	106	621		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметжанова З.Я.

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 23 января 2023 г

День: понедельник

Сезон: зима

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

Неделя: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Маринад овощной	30	1	3	4	44	509,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		560	18	18	113	663		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

И.П. Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 января 2023 г.

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У	В		
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Мармелад	20			1	3	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		510	18	17	85	510		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г. А.

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 24 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 5

Сезон: зима

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	200	15	16	27	307	517	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Мармелад	20			1	3	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		530	20	19	88	540		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.А.

Меню на 25 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	446,01	
	Печенье Слободка 1 шт	50	4	5	35	195	100,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	517	20	21	123	702		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор
Д. К.

Ахмедов Р. Р.

Меню на 25 января 2023 г

День: среда

Неделя: 5

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова

Директор Резяпова

Сезон: зима

Возрастная категория:
12 лет и старшеРацион: дети из
МНС 5-11 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	446,01	
	Печенье Слобода 1 шт	50	4	5	35	195	100,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		547	22	24	129	759		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.Я.

Меню на 26 января 2023 г.

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 5

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	На рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленые	30			1	4		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Куры отварные (бедрa)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,01	
	Напиток из свежих мороженных	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		544	27	26	86	625		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 5

Возрастная категория:
12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленые	40			1	5		
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Куры отварные (бедр)	70	19	20		252	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,01	
	Напиток из свежих мороженных	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		554	27	26	86	626		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Ахметзянова З.Я.

Меню на 27 января 2023 г

Рацион: дети из
ММС, 1-4 классы, РП

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак		519	10	6	97	403		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 27 января 2023 г

День: пятница

Сезон: зима

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

Неделя: 5

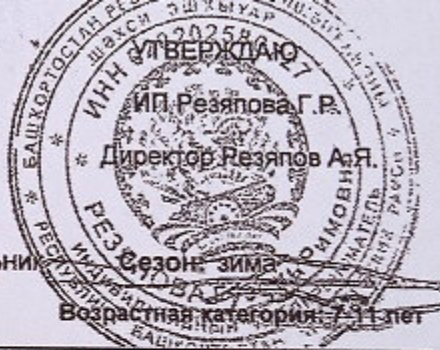
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Итого за завтрак	549,5	11	7	102	436		67,21

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Директор
А. К. ЗФТ
Ахметов

Меню на 30 января 2023 г



Рацион: дети из

ММС, 1-4 классы, РП

День: понедельник

Неделя: 6

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	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	515	13	6	100	443		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова З.Я.

Меню на 30 января 2023 г

День: понедельник

Неделя: 6

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Сезон: зима

Возрастная категория:

12 лет и старше

Рацион: дети из
ММС 5-11 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	180/10	10	8	44	288	77,04	
	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		547	15	8	107	494		87,21