

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 17 января 2022 г

День: понедельник

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	№ рецептур	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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ *А. Р. Хали*

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 18 января 2022 г.

День: вторник

Возрастная категория:

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 4

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 января 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	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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ д. Кр. Лич

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 января 2022 г..

Рацион: дети из ММС 5-11 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								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ *А.А. Резяпов*

Директор Резяпов А.А.

А.А. Резяпов Меню на 21 января 2022 г..

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

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								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4,5	5	8	26	194	72,01	
	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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ *Кр. Келин*

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 января 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	№ 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 мороженных 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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *Клиш*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 января 2022 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

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	Салат "Здоровье"	80	1	4	7	70	34,08	
	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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 26 января 2022 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя: 5

Возрастная категория

12 лет и старше

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 января 2022 г.

День: четверг

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	Стоимость рецептуры
			Б	Ж	У		
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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *с. Кр. Камин*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 28 января 2022 г.

День: пятница

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	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	74,02	
	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

А.И. Кузнецов

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 31 января 2022 г

День: понедельник

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя: 6

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