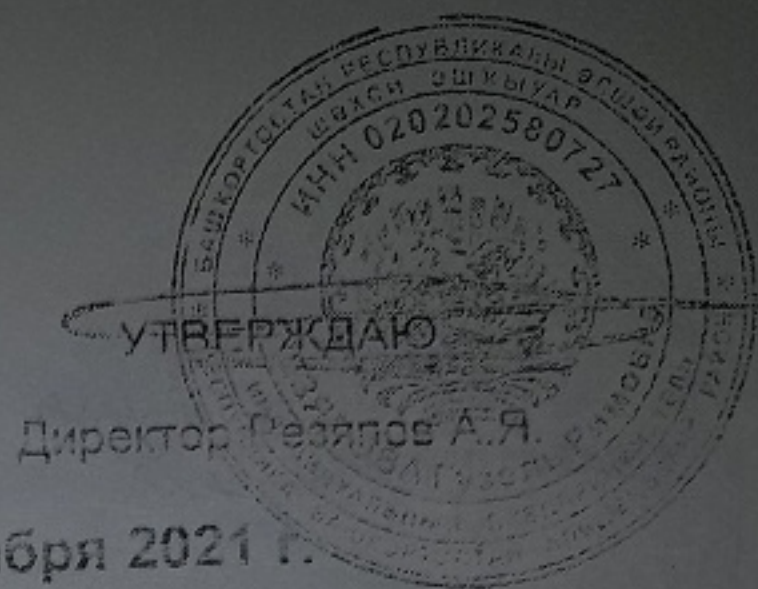
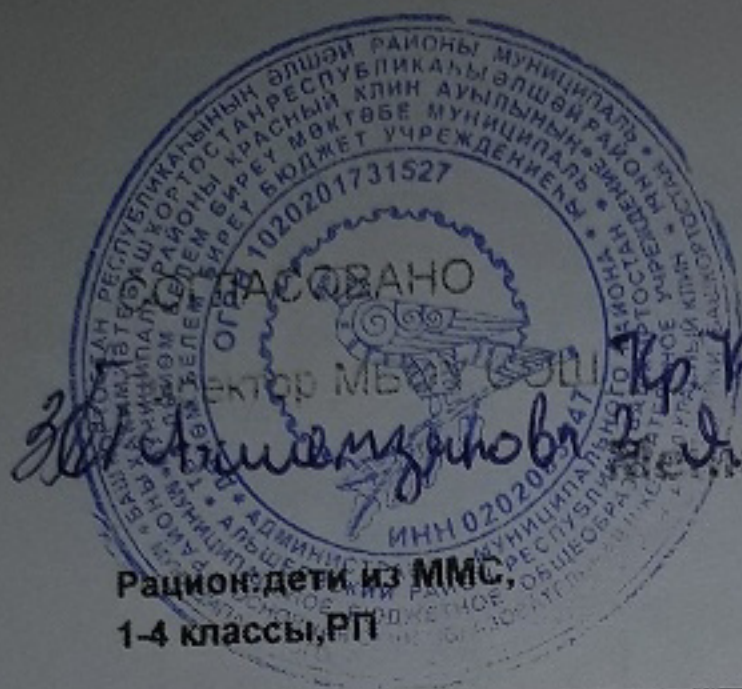




Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: понедельник

Возрастная категория:

7-

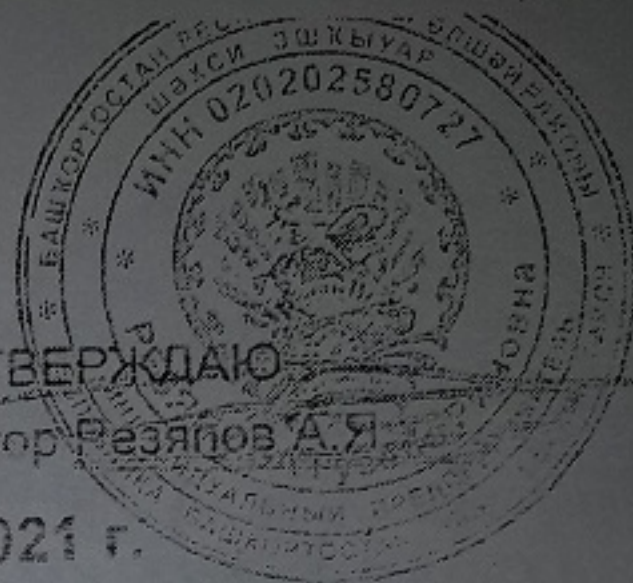
Неделя: 3

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия	150/4	6	4	37	204	77,01	
	отварные							
	Гуляш из отварной	20/50	10	10	4	144	47,18	
	говядины							
	Напиток из свежих	200/10	1		21	89	102,03	
	мороженых ягод							
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Печенье	20	1	3	12	81	117,01	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		512	22	24	114	696		57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



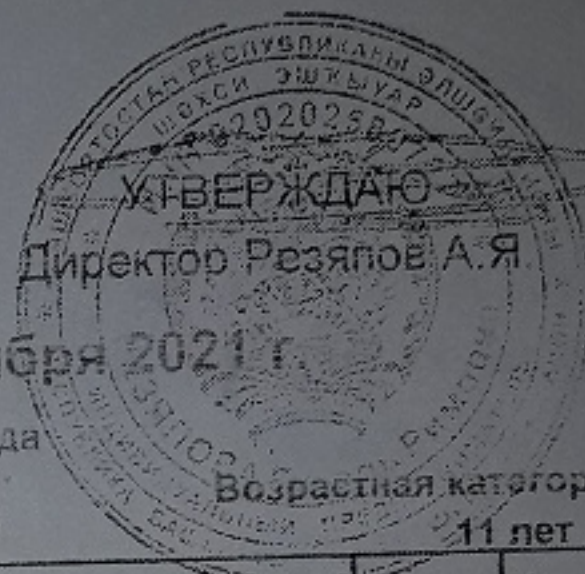
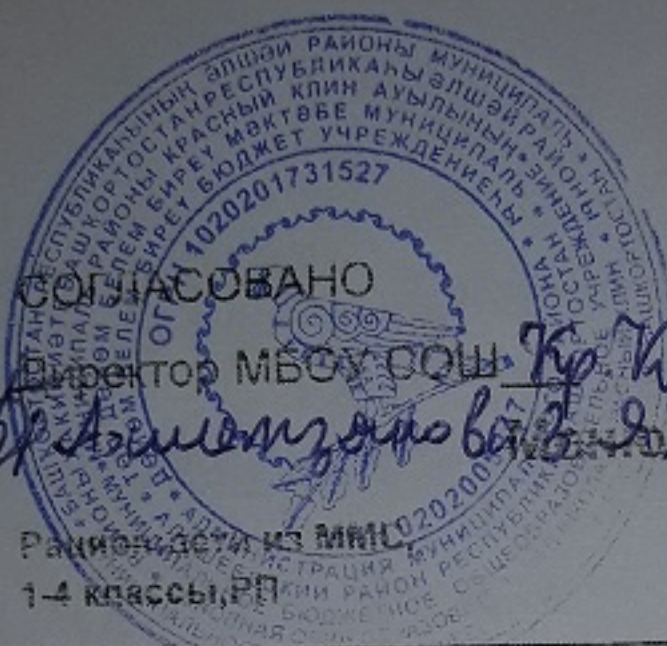
Рацион детей из МКО
1-4 классы, РГ

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	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	113	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		57,43 р



Рацион составлен из ММО
1-4 классы, РР

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:
11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	17	17
	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	128,03
	Масло сливочное	8		7		60	492	492
Итого за завтрак (полдник)		667	18	30	87	589		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

Рацион: дети из ММС

1-4 классы, 11 лет

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	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	109,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		560	22	24	85	600		57,13

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1
А. М. МельниковРацион: дети из ММС
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпова А. Я.

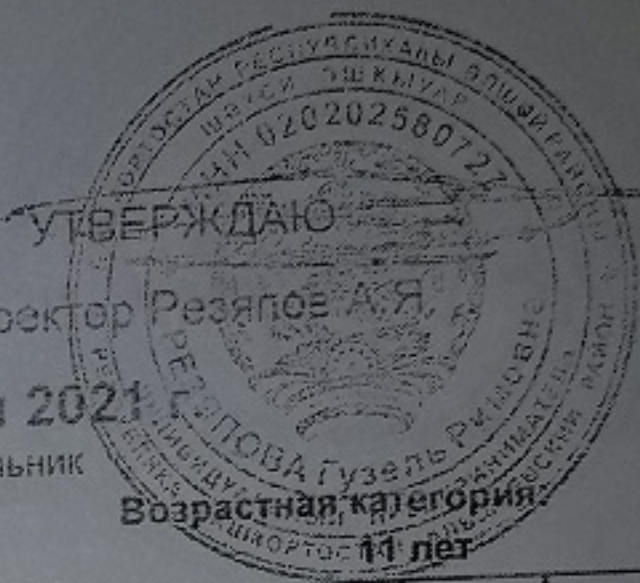
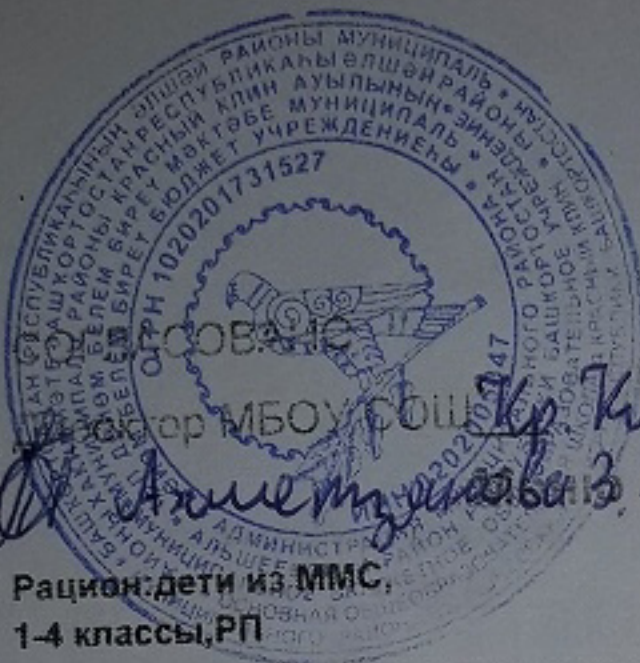
на 19 ноября 2021 г.

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	74
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	128,03
	Повидло	10			7	25		
	Фрукты	120			12	56	101,03	101,03
Итого за завтрак (полдник)		534	9	6	94	416		57,43 р



Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: понедельник
Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет

7-

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		57,43 р

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 1731527
 Район: Дети из МКО
 1-4 классы

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Резяпов А.Я.

на 23 ноября 2021 г.

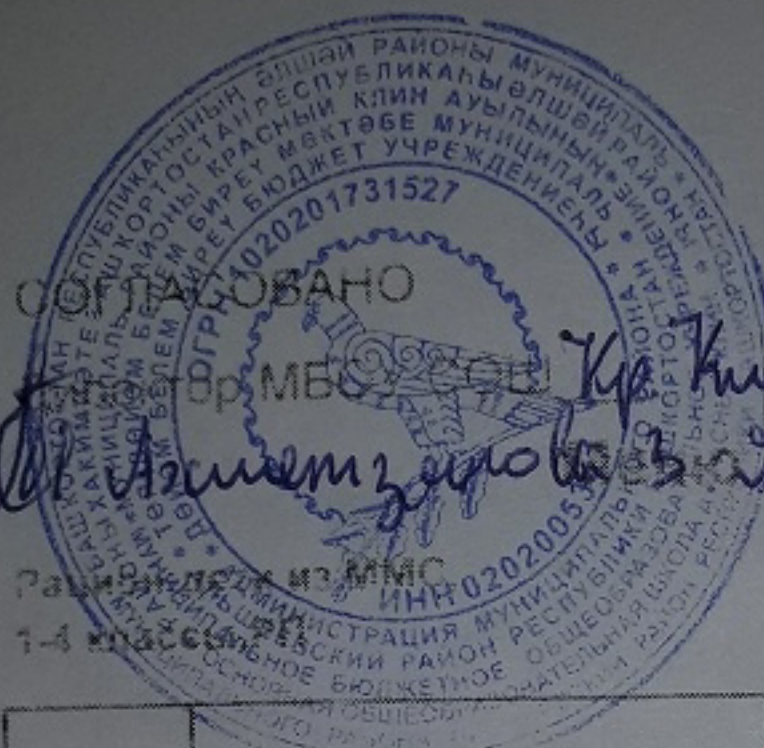
День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	5,01	
	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						
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		500	17	15	95	525		57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

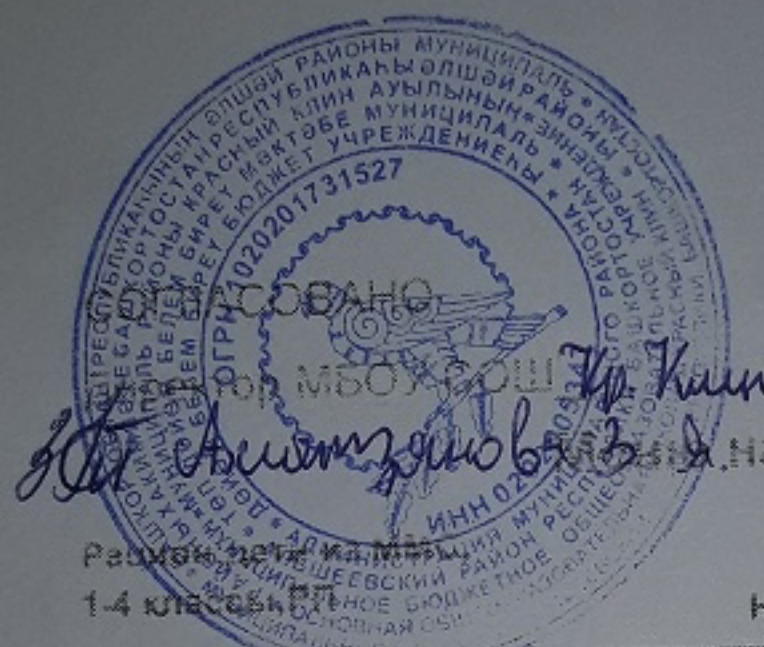
24 ноября 2021 г.

День: среда

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 4

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		57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

на 25 ноября 2021 г.

День: четверг

Возрастная категория:

7-

Неделя: 4

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая	150/4	8	5	35	224	65	
полдник	рассыпчатая							
	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	22	17	94	563		57,43 р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 11

А.И. Мухоморова

Рацион: дети из НМС.

1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	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	20	1	3	12	81	117,01	
Итого за завтрак (полдник)		551	9	9	96	458		67,43 р

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Учитель: МБОУ СОШ № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резаев А.Я.

Выдано на 29 ноября 2021 г.

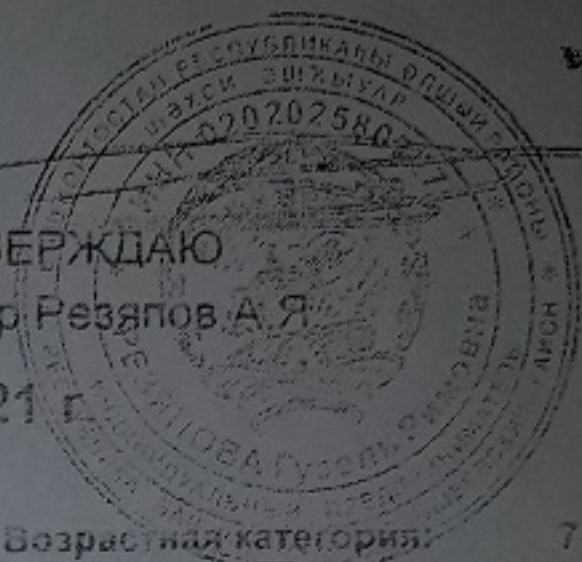
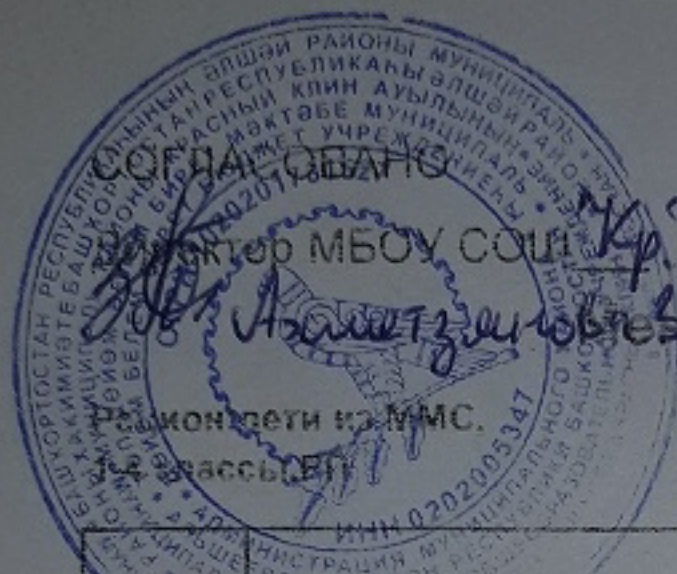
Решение: дети из МКО
1-4 классы РП

Дано: Конфедерация

Неделя: 5

Возрастная категория: 7-
-11 лет

Пример паци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	Ко рецеп туры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
Завтрак полдник	Макаронно-овощная	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гречневая отварная	20/50	10	10	4	144	47,18	
	Пюре из свеклы	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	116	128,03	
	Печенье	20	1	3	12	81	117,01	
	Масло сливочное	8		7		80	482	
	Итого за завтрак (полдник)	512	22	24	114	686		57,43 р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

на 30 ноября 2021 г.

День: вторник

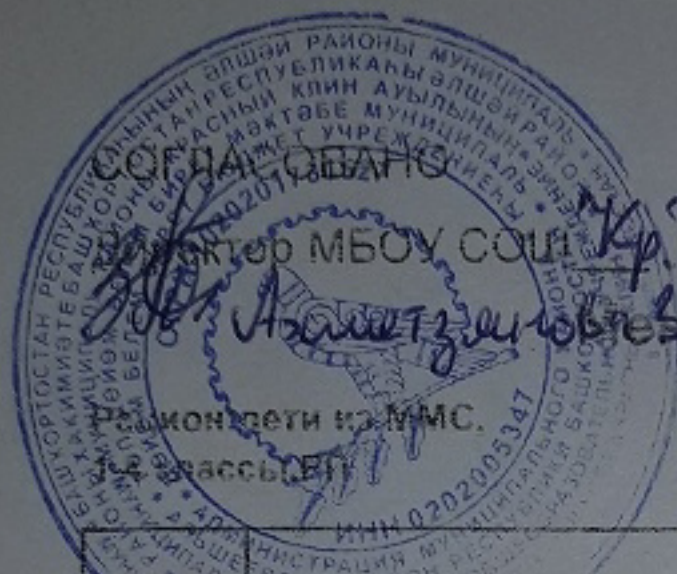
Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	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	126,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А. Я.

Директор МБОУ СОШ № 1

на 30 ноября 2021 г.

консультации из ММС.
г. Уфа, ул. Б. Бухарина, 11

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:

11 лет

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	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	126,03	
Итого за завтрак (полдник)		531	21	18	92	568		57,43 р