

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

директор

Ахметзянова Э.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 1 марта 2022 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 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	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	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	10			7	25		
Итого за завтрак(полдник) и обед		509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76

директор

Д. К.

Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 2 марта 2022г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: среда

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Возрастная категория:
11 лет

7-

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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	663,85		59,76

Директор

Д. И.

Ахмедзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 3 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

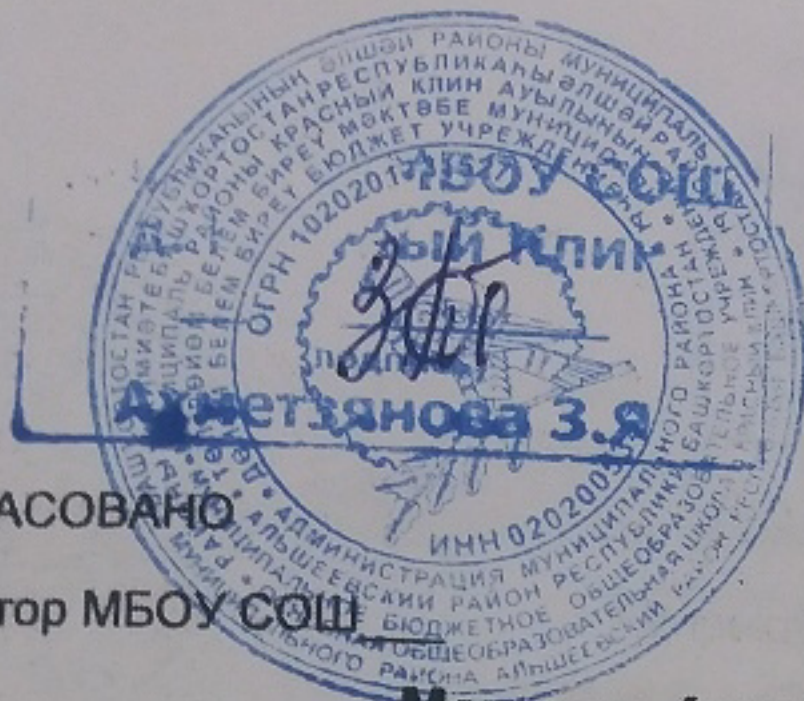
День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория:

14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	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)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 марта 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	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	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)		544	8,77	7,43	88,94	395,1		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Копия меню
директор МБОУ СОШ
Д. К. Ахметжанова З.Я

Директор Региона А.И.

Меню на 5 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классов,
РП

День: суббота

Надзор: 1

Возрастная категория:

7.

11 лет

Приемы пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность (г)			Калл	100 грамм уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат "Зеленый"	50	1	3	5	52	34,01	
	Макаронные изделия отварные	150/94	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих морсованных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 9 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-
11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98	540		59,76

директор
Д. К.

Ахметзянова З. Р.

Директор МБОУ СОШ _____

Директор Район А. Я.

Меню на 10 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 11 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: пятница

Неделя: 2

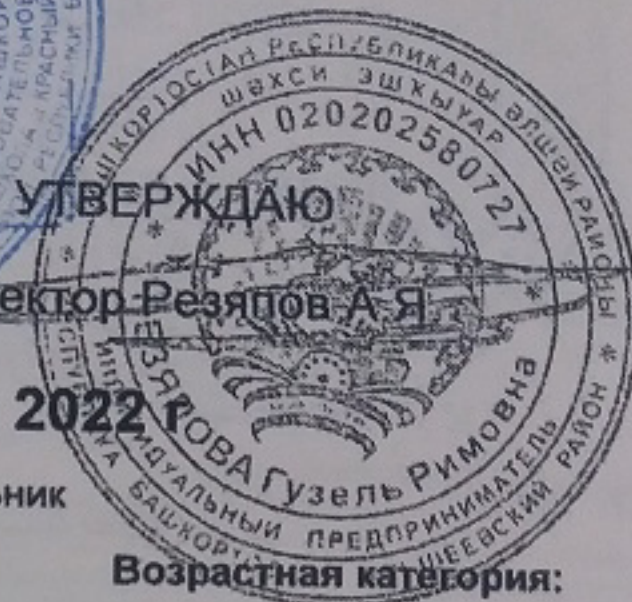
Возрастная категория:
11 лет

7-

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		
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
	Повидло	10			7	25			
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03		
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416			59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____



Меню на 14 марта 2022

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								
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 сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		509	20	23	93	555		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 15 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Азу из говядины	35/30	10	17	3	209	44,05	
	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	10			7	25		
Итого за завтрак(полдник) и обед		509	18,77	23,43	98,94	616,1		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

АХМЕТОВА

Меню на 16 марта 2022г

Рацион: дети из ММО, 1-4 классы,
РП

День: среда

Неделя: 3

Возрастная категория:

7.

11/лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность (г)			Калл	на порцию г/г	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	31	94,97	663,85		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова Э.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория:

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп туры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Жаркое по домашнему из говядины	150	11	11,7	20,12	230,43	448,01	
	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)		505	18	14,7	75,12	446,43		59,76

Директор

Д. И.

Ахметзянова З.Я.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 18 марта 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 рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	71	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	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)		544	8,77	7,43	88,94	395,1		59,76

директ

Д. К.

АХМЕТЗЯНОВА З.Я

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я

Меню на 21 марта 2022 г.

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	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			Б	Ж			
завтрак	Каши гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
	Повидло	10			7	25	
Итого за завтрак (полдник)		511	22	17	98	540	59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ _____

Ахметзянова Э.Я.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 6-17 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	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Мясо тушеное с овощами	50	6	7	2	94	29,05	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		534	20	17	105	595		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 23 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы свежие порционные	40	0	0	0	4	469	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,01	
	Гуляш из говядины	20/50	0,62	4,06	3,53	53,34	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Масло сливочное	8		7		60	492	
Итого за завтрак (полдник)		522	7,62	16,06	80,5	435,19		59,76



Директор МБОУ СОШ _____

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 24 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: четверг

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Кисломолочный продукт	100	3	3	4	59	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	21	21	79	536		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

Меню на 25 марта 2022 г.

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы,
РП

День: пятница

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Повидло	10			7	25		
	Сок фруктовый	200			12	56	101,03	
Итого за завтрак (полдник)		614	9	6	94	416		59,76