

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяров А. Я.

Меню на 4 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшениная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		504	11	7	89	380		59,76

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория:
7-14 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецеп- туры	Стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		508	13	6	100	440		59,76

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
4 классы, РП

1. День: пятница

Возрастная категория:

Неделя: 1

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Мак. энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
завтрак							
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02
Итого за завтрак(полдник) и обед			482	18,86	16,05	73,95	446,34
							59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 2

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		504	11	7	89	380	789,06	59,76

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 11 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
4 классы, РП

1. День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж			
завтрак полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4,05	4,37	38,92	209,86	67,01
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	486,01
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04
Итого за завтрак (полдник)		509	17,91	16,82	105,52	552,86	59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 12 мая 2022 г.

1. День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория

Рацион: дети из ММС,
4 классы, РП

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02	
Итого за завтрак (полдник)		517	28,36	27,75	90,31	645,34		59,76



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	Углеб. и крахм.			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Итого за завтрак (полдник)	504	10	6	87	366		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 мая 2022 г.

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 с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	515	13,063	6,01	100,19	442,28		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 17 мая 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	рецептурный	стоимость в руб.
			Б	Ж	У			
завтрак	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак (полдник)	514	18	14	91,97	516,91		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 мая 2022 г.

День: среда

1- Неделя: 3

Рацион: дети из ММС,
4 классы, РПВозрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	0,74	36,01	8,01	
	Плов из куриного филе	150	14,2	18,4	23,7	320	64	
	Пряник	40	2	2	30	146	515	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		505	20,67	23,46	105,44	659,01		59,76

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 мая 2022 г.

День: четверг

Возрастная категория:

7-11 лет

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

Неделя: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж				
завтрак								
полдник	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02	
Итого за завтрак(полдник) и обед		489	18,923	16,06	74,14	448,62		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 мая 2022 г

Рацион: дети из МНС,
1-4 классы, РП

День: пятница

Неделя: 3

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша пшениная молочная	150/4	6	7	27	191	73	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		544	11	8	89	380	101,02	59,76

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 23 мая 2022 г

День: понедельник

Неделя: 4

Возрастная категория:

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	На рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	4,05	4,37	38,92	209,86	67,01	
	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	496,01	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,03	
	Бутерброд с повидлом	50/15	3,86	0,45	49,6	155	3,04	
Итого за завтрак (полдник)		509	17,91	16,82	105,52	552,86		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А. Я.

Меню на 24 мая 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	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Куры отварные(бедро)	70	17,5	14,7	0,36	203	521	
	Соус томатный	30	1	2	2	22	91,01	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,64	
	Бутерброд с маслом	50/8	3,86	7,05	39,95	177,34	128,02	
Итого за завтрак (полдник)		517	28,36	27,75	90,31	645,34		59,76

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 мая 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)				№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	Угле	Ккал		
завтрак								
полдник	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	18	14	91,97	516,91		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резянов А.Я.

Меню на 26 мая 2022 г.

Рациондети 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	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Огурцы свежие порционные	40	0	0	0	4	469	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107	
	Рыба (филе) тушен. С овощами	30/40	12	4	2	89	434	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		521	19,063	9,01	74,19	393,28		59,76

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Рацион детей из ММС,
1-4 классы, РП

Меню на 27 мая 2022 г.

День:

пятница

Неделя:

Возрастная категория:

7-11 лет

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Кал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	74	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
Итого за завтрак (полдник)		504	10	6	87	366		59,76



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

Меню на 30 мая 2022 г..

День: понедельник

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Макаронные изделия с тертым сыром	150/8	8	6	37	236	77,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,063	0,01	10,19	42,28	94,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		515	13,063	6,01	100,19	442,28		59,76

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 31 мая 2022 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	на рецепт уры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40				0,06		
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224	65	
	Гуляш из говядины с овощами	20/50	6	9	2	115	47,16	
	Компот из смеси сухофруктов	200			14,97	59,85	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак (полдник)		514	18	14	91,97	516,91		59,76