



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 2 декабря 2024 г

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.

Меню на 2 декабря 2024 г

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		511	16	20	99	586		69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		552	18	22	107	635		76,36

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



3 декабря 2024 г

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		69,57

3 декабря 2024 г

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
И.И. Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 декабря 2024 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимост ь
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 4 декабря 2024 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети
из ММС
(5-11 классы)

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		76,36

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 5 декабря 2024 г.

Меню на 5 декабря 2024 г.

День: четверг

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РЦИ

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: дети
из ММС
(5-11 классы)

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кеке Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба,(филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кеке Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,6	127,6	1031,3		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.А.
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево

Меню на 6 декабря 2024 г.

День: пятница

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3,2	12,6	85		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	12,2	77,6	470	382,16	69,57

Меню на 6 декабря 2024 г.

День: пятница

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3,2	13	85		
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		559,5	16,34	11,8	80,56	482		76,36

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 9 декабря 2024 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	494	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	21,32	16,18	88,7	605,2		69,57

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 9 декабря 2024 г.

День: понедельник

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	494	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	22,72	17	95,08	628,2		76,36

ИП Резяпова
Директор Резяпова





Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 10 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: вторник
Неделя: 3
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	85	104,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	16,1	9,78	114	573		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.

Меню на 10 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: вторник
Неделя: 3
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 "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		549,5	17	11	127,6	663,5		76,36



УТВЕРЖДАЮ
И.И. Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.



Меню на 11 декабря 2024 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), ГП

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Напиток витаминизированный Виталайт НК	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		503	19,39	28,08	104	735		69,57

Меню на 11 декабря 2024 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4	5	27	135	207,01	
Итого за завтрак		553	19,93	33,1	115	764,24		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтаишево.
Фазрахманова Г.М.



Меню 12 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04		4,4	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		505	24,08	21,84	74,8	584,4		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтаишево.
Фазрахманова Г.М.

Меню 12 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		565	27,59	26,4	80,47	642,27		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 13 декабря 2024 г.

Меню на 13 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: пятница
Сезон: зима
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,9	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,7	237,3	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,39	72,7	546,3		69,57

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: пятница
Сезон: зима
Неделя: 3
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	150/4	4,9	6,42	24,93	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	14	23,72	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,4	72,65	546,25		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 16 декабря 2024 г.

День: понедельник

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								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		511	16	20	99	586		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 16 декабря 2024 г.

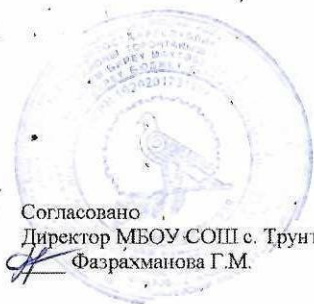
День: понедельник

Неделя: 4

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 отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
Итого за завтрак		552	18	22	107	635		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



17 декабря 2024 г

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: зима
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 гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		514	32	23	86	728		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.

17 декабря 2024 г

День: вторник
Неделя: 4

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	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	34	26	93	758		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 18 декабря 2024 г.

День: среда

Сезон: зима

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

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 луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		630	16	17	92	578		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 18 декабря 2024 г.

День: среда

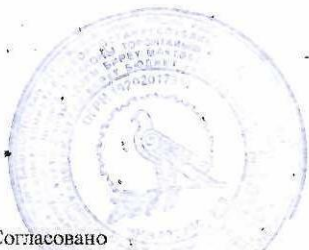
Сезон: зима

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

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 луковый	30		3	2	39	47	
	Плов из говядины	180	13	16	37	341	461,11	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		660	18	20	98	631		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 19 декабря 2024 г.

День: четверг

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

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	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		517,3	25,5	32	121	995		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 19 декабря 2024 г.

День: четверг

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

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	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба, (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Кекс Махариши для детского питания с джемом из лесных ягод	33,3	5,5	22	52	428		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		553,3	26,84	31,55	127,6	1031		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтаишево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 20 декабря 2024 г.

День: пятница

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

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	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3,2	12,6	84,5		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		554,5	16	12,2	77,6	470	382,16	69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтаишево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 20 декабря 2024 г.

День: пятница

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

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	Каша пшеничная молочная жидкая	180/4,5	7	8	33	230	73,02	
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14	
	Йогурт	100	5	3,2	13	85		
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	135,3	27,01	
Итого за завтрак		559,5	16,34	11,75	80,56	482,3		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню 23 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
1-4 классы), РП

День: понедельник

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	Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,68	5,2	494	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65,2	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	21,32	16,18	88,68	605,2		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Директор Резяпова А.Я.

Меню 23 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 5 старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Огурцы соленные	40	0,32	0,04	0,68	5,2	494
	Каша гречневая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	65,02
	Гуляш из говядины	20/50	7	9,14	4	123	47,33
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207
Итого за завтрак		555	22,72	16,98	95,08	628,2	



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 24 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: вторник
Неделя: 5

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	Капша "Артек" молочная	150/4	6,1	5,78	55,9	276	69,01	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	514	16,1	9,78	113,5	572,5		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 24 декабря 2024 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	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Капша "Артек" молочная	180/4,5	7	7	67	355	69,02	
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
	Итого за завтрак	549,5	17	11	127,6	663,5		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Меню на 25 декабря 2024 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 квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	2	5	21	135	132	
	Напиток витаминизированный Виталайн НК	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4	5	27	135	207,01	
Итого за завтрак		503	18,39	32,08	101,6	722		69,57



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.

Меню на 25 декабря 2024 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)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Напиток витаминизированный	200/8			19	80	425	
	Хлеб пшеничный	55	4	5	27	135	207,01	
Итого за завтрак		553	19,93	33,12	115	764,24		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпова Г.Р.

Меню 26 декабря, 2024 г.

Меню 26 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: четверг
Сезон: зима
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием лици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	№ рецепту ры	Стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы свежие порционные	40	0,28	0,04		4,4	469	
	Пельмени Сказка	180	19,8	19,8	37,8	396	219,01	
	Соус томатный	30		1	2	22	593,05	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		505	24,08	21,84	74,8	584,4		69,57

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

День: четверг
Сезон: зима
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием лици	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06		6,6	469,1	
	Пельмени Сказка	200	22	22	42	440	219	
	Соус томатный	50	1,17	3,3	3,47	33,67	593,07	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		565	27,59	26,36	80,47	642,27		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево.
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 декабря 2024 г.

Меню на 27 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: пятница
Неделя: 5
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	4,9	6,42	24,93	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,967	23,72	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,387	72,65	546,25		69,57

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

День: пятница
Неделя: 5
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"	150/4	4,9	6,42	24,93	201	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с сыром	50/10	3,9	13,97	23,72	237,25	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		561	9,8	21,39	72,65	546,25		76,36



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево,
Фазрахманова Г.М.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с. Трунтайшево,
Фазрахманова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Резяпова Г.Р.
Директор Резяпов А.Я.



Меню на 28 декабря 2024 г.

Меню на 28 декабря 2024 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: суббота
Неделя: 5
Сезон: зима
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,4	108,2	132	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	21	147	99	
	Итого за завтрак	500	18,67	26,72	81	663,2		69,57

Рацион: дети из ММС
(5-11 классы)

День: суббота
Неделя: 5
Сезон: зима
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,39	3,08	4,6	52	5,04	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48	389	64,2	
	Печенье 2 шт	30	1,54	4,04	16,44	108,24	132	
	Чай с сахаром	200			9	36	92,04	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	20,98	147	99	
	Итого за завтрак	558	20,67	28,7	99,02	732,24		76,36