



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 1

Директор

З.И. Краснов
А.Я. Резинов

2 мая 2023 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			Энерге- тическая ценность	№ рецеп- туры	стоим ость
			(г)					
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленые	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска "Детская"	55	6	15		163	535	
	Сыр твердый	30		1	2	22	91,04	
	Пай с яблоком и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		516	16	20	90	553		64,44

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

З.Ф. Красный Каша
Ахметзянова З.К.

Меню на 3 мая 2023 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)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		520	19	26	118	706		64,44



Красноярский Кин
Жемензимова З.Я.

Меню на 4 мая 2023 г.

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

День: четверг

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			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	89	434,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
		50	4		40	118	128,03	
		524	23	14	109	608		64,44

REDMI NOTE 6 PRO
 MI DUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №

Директор

Меню на 5 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: пятница

Сезон:

весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминно- минеральный состав	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	296	69	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Чай	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		544	13	10	130	594		64,44

REDMI NOTE 6 PRO
MIDUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 1

Директор

З.И. Красной
Жеменцова З.И.

Меню на 10 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Резяпова-Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	49	265	65	
	Куры отварные (бедра)	70	19	20		252	521	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
		50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		539	32,16	29	101,58	708,24		64,44

REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

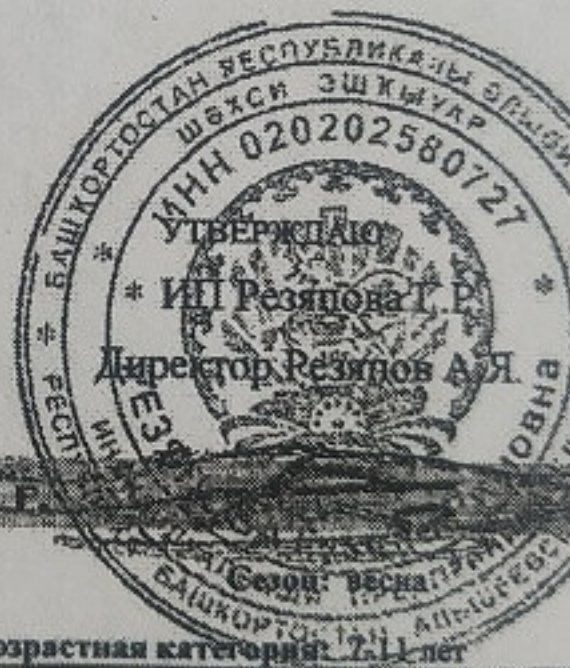
Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РИ

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01	
	Макаронные изделия	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		534	16	17	102	548		64,44



Меню на 12 мая 2023 г.

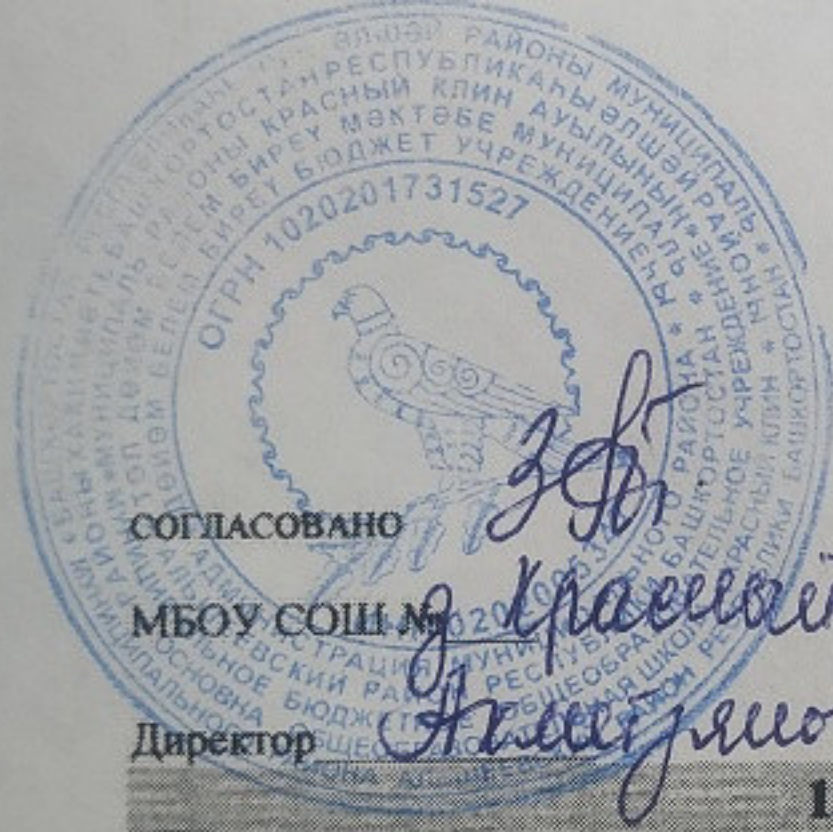
Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	7	30	210	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		591,5	13	11	94	474		64,44



УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

15 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	№ рецеп- туры	стоим- ость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленые	20			1	4	494	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Сосиска "Детская"	55	6	15		163	535	
	Соус томатный	30		1	2	22	91,04	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		516	16	20	90	553		64,44

REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 16 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,

(1-4 классы), РП

День: вторник

Сезон: весна

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		520	19	26	118	706		64,4



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

З.И. Красногов
Жусупзянов З.И.

Меню на 17 мая 2023 г



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Резяпова Г.Р.

Директор Резяпов А.Я.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: среда

Сезон: весна

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	0,74	36,01	529	
	Овощное рагу с мясом	160	10	12	12	198	133,14	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Сок фруктовый	100	1		13	46	496	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		570	15,47	15,06	80,74	458,01		664,44

REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

ЗФФ
Красной Коски
Ахметзянова З.В.

Меню на 18 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

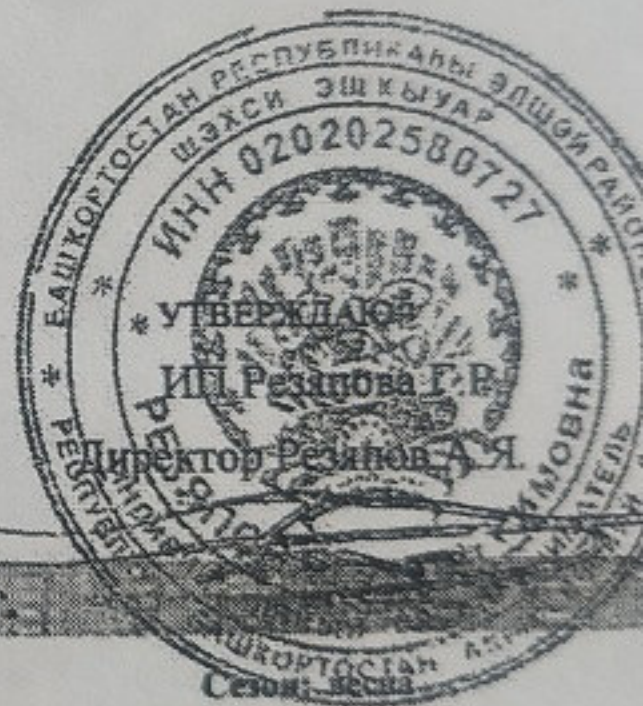
День: четверг

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность	№ рецепт уры	стоим сть
			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	89	434,04	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Уголь пряничный	50	4		40	118	128,03	
		524	23	14	109	608		64,4

REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA



СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 3

Директор

З.И. Краснов
Алексеева З.И.
Меню на 19 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: пятница

Сезон: весна

Недели: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Капша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	296	69	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого		544	13	10	130	594		64,44

REDMI NOTE 6 PRO
MI DUAL CAMERA

СОГЛАСОВАНО
 МБОУ СОШ № 1
 Директор

30.5
Грассовой Кееен
Ахметжановы З.Э

УТВЕРЖДАЮ
 ИИ Резяпова Г.Р.
 Директор Резянов А.Я.

Меню на 22 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС
 (1-4 классы), РП

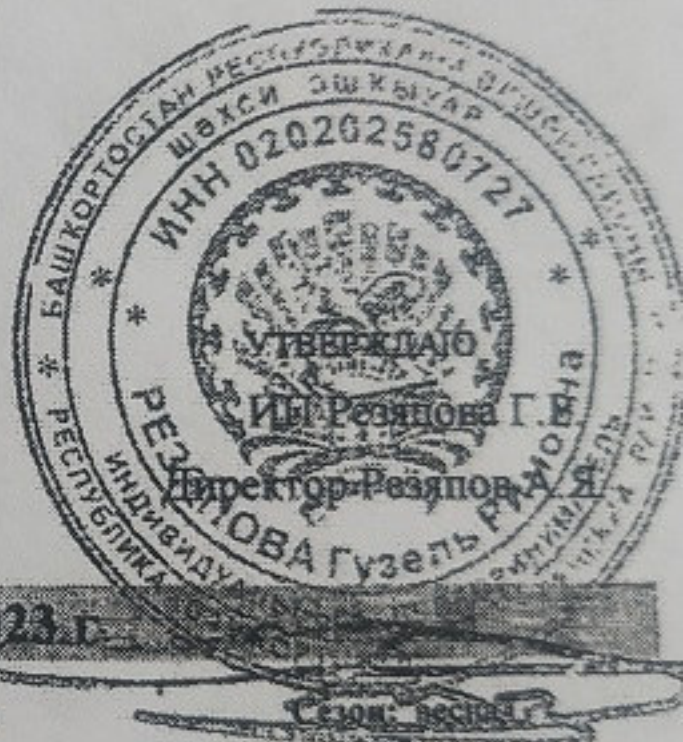
День: понедельник
 Неделя: 4
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт- уры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	49	265	65	
	Куры отварные (бедрa)	70	19	20		252	521	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		539	32,16	29	101,58	708,24		64,44

МБОУ СОШ №

Директор

Меню на 23 мая 2023 г.



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

День: вторник

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос- ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Степной"	60	1	3	5	47	447	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	480,04	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	520	19	17	106	595		64,44

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ №

Директор

ЗФБ
 в Красной Косе
 Ахмеджанова З. Я

Меню на 24 мая 2023 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)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимос ть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	204	77,01	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,23	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		534	16	17	102	548		64,44