



Дата _____

[Handwritten signature]

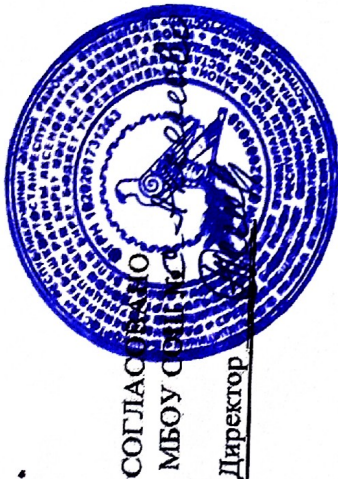


ИП Рязанова Г.Р.
Директор А.Я. Резяпов

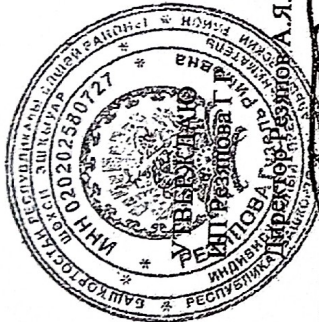
[Handwritten signature]

Дата 19/10 - 2024

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания обучающихся
из ММС
с 7 до 11 лет и 12 лет и старше
в муниципальных бюджетных
образовательных учреждениях
МР Альшеевский район РБ.
(осень)



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



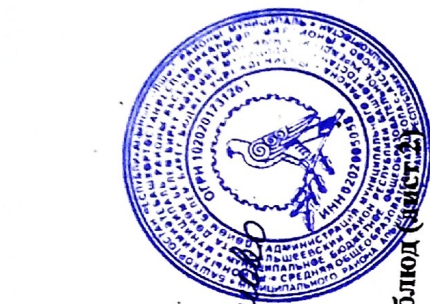
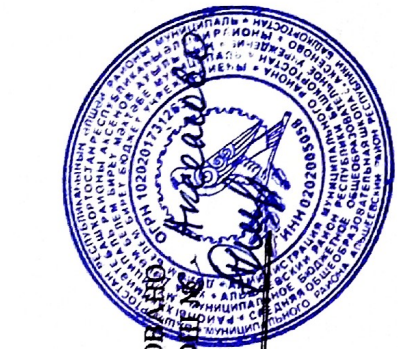
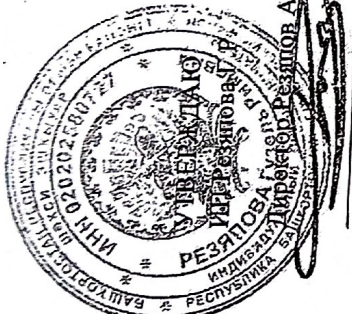
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		Рацион: дети из ММС (5-11 классы)		Рацион: дети из ММС (12 лет и старше)				
День: понедельник		День: понедельник		День: понедельник				
Неделя: 1		Неделя: 1		Неделя: 1				
Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше		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 гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	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		504	20	18	98	693		69,57

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	
	Котлеты из мяса птицы	60	6	10	12	194	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	55	4	1	27	135	207,01	
Итого за завтрак		550	22	21	108	735		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *А.А. Резанова*

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *А.А. Резанова*

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор *А.А. Резанова*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: вторник

Сезон: осень

Рацион: дети из
ММС
(5-11 классы)

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1 Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Неделя: 1									
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 яблок	200/20			8	32	102,14		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		554,5	16	11	111,6	594,5		76,36	

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	180/4,5	7	7	67	355	69,02		
	Йогурт	100	5	3	12,6	84,5	104,01		
	Напиток из свежих яблок	200/20			8	32	102,14		
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207		
Итого за завтрак		554,5	16	11	112	594,5		69,57	



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:

Сезон: осень

День: среда

Сезон: осень

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

**ММС
(5-11 классы)**

Неделя: 1

Неделя: 1 ' Возрастная категория: 12 лет и старше

Возрастная категория: 7-11 лет

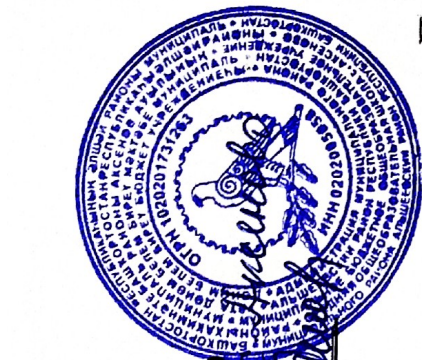
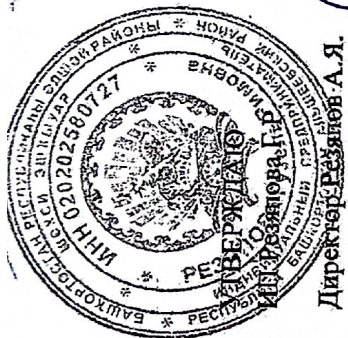
Целеля:

Возрастная категория: 7-11 лет

Целеля:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тический ах ценнос	№ рецепту- ры	Стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак		60				7	469,01	
	Огурцы свежие порционные							
	Плов из мяса кур	150	11	19	30	320	64,18	
	Пастила Пастилушка	25	1		14	63	220	
	чай витаминный	200/5				11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148	99	
Итого за завтрак		500	17	20	84	577		69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность блюда (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость блюда
			Б	Ж	У	Y			
завтрак							7	469,01	
	Огурцы свежие порционные	60					389	64,2	
	Плов из мяса кур	200	13	21	48				
	Паста Пастагупита	25	1		14	63		220	
	Чай витаминный	200/5				11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	60	5	1	29	148		99	
Итого за завтрак		550	19	22	102	646			76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



УТВЕРЖДЕНО
ИП Резяпова
Директор Резяпов

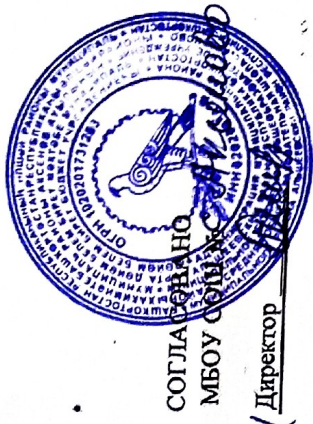
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: четверг
Сезон: осень
Неделя: 1
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		524	15	15	72	480		69,57

Район: дети из ММС, 5-11 классы
День: четверг
Сезон: осень
Неделя: 1
Возрастная категория: 12 лет и старше

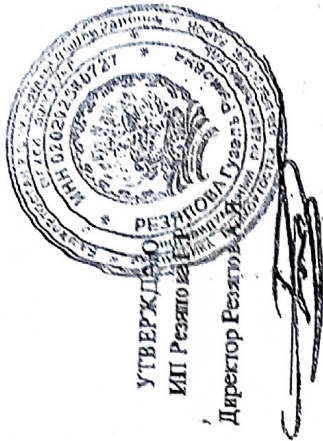
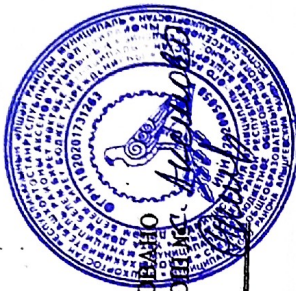
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость б
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,19	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		555	16	15	76	504		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



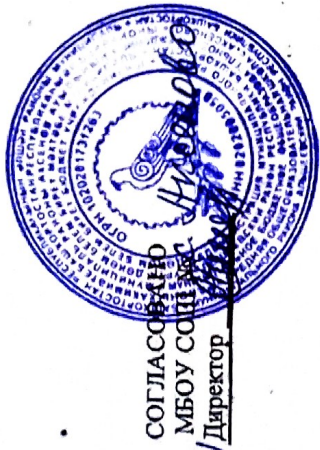
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		День: пятница		Сезон: осень				
Неделя: 1		Возрастная категория: 7-11 лет		Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		76,36

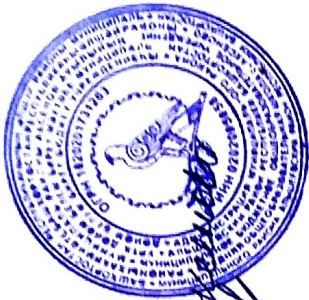
Рацион: дети из ММС (5-11 классы)		День: пятница		Сезон: осень				
Неделя: 1		Возрастная категория: 12 лет и старше						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша молочная "Дружба"	180/4,5	6	8	33	217	74,02	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Бутерброд с повидлом	50/15	4		50	155	3,04	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		596,5	11	9	107	480		76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



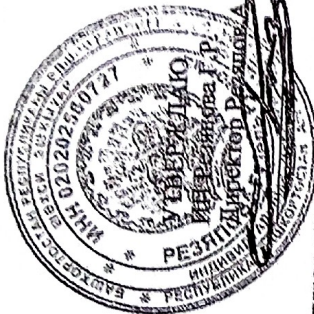
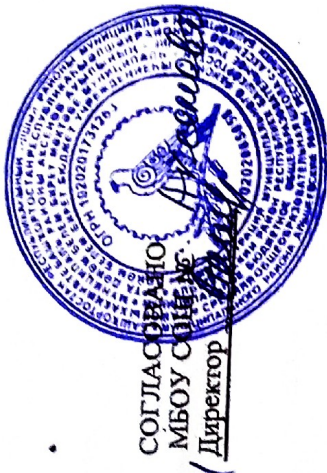
УТВЕРЖДАЮ
ИПР Рязань
Директор Рязань

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: дети из ММС, (1-4 классы), РП
День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: осень
Возрастная категория: 7-11 лет

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
МБОУ СОШ № 1
(Директор)

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
(Директор)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник Сезон: осень

Начало: 2 Возрастная категория: 7-11 лет

Рапков: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

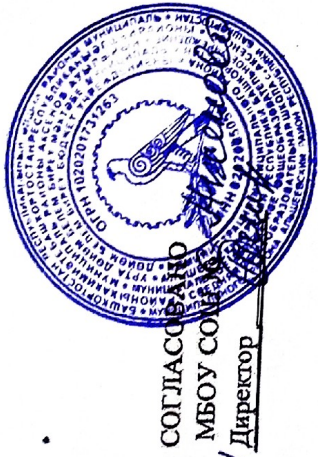
Рапков: дети из
ММС
(5-11 классы)

День: вторник Сезон: осень

Начало: 2 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	№ рецепту ры	Стоимо сть
			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

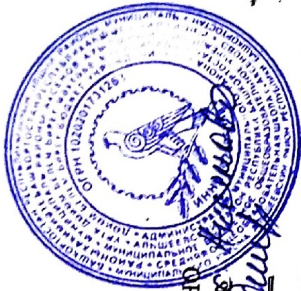
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал/100 г	№ рецептуры	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	213	65,02	
	Куры отварные (бедро)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	593,06	
	Напиток из свежих мороженных 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
МБОУ СОШ № 1
Директор



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



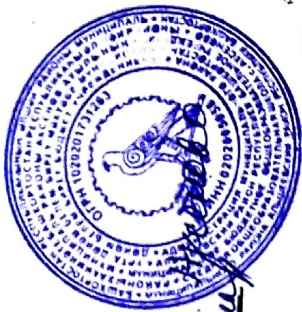
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор



УТВЕРЖДАЮ
И.П.Резаков Г.Р.
Директор

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

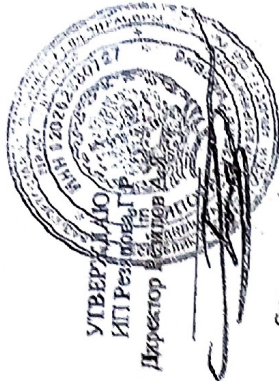
Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП		День: среда		Сезон: осень		Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет	
Рацион: дети из ММС, (5-11 классы)		День: среда		Сезон: осень		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость	Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж				У	Б
завтрак	Огурцы свежие порционные	30			3	469,03		4	469
	Плов из говядины	150	11	13	31	284	461,1	341	461,11
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	36	92,04
	Сок фруктовый	100	1		13	46	50	46	50
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	123	207
Итого за завтрак		530	16	14	77	496		550	76,36



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №8
Директор *А.И. Мухоморова*



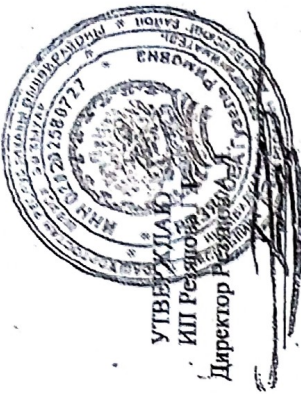
СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №8
Директор *А.И. Мухоморова*



Примерное меню и примерная стоимость приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы), РП			День: четверг			Сезон: осень		
Неделя: 2			Неделя: 2			Неделя: 2		
Возрастная категория: 7-11 лет			Возрастная категория: 12 лет и старше					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	22	140	107,08	
	Рыба, (филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		519	19	10	60	522		69,57

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Помидоры порционные	40			1	5	115	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба, (филе) тушенная в томате с овощами	30/40	12	4	2	215	187	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		550	20	10	64	546		76,36



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецепту ры	Стоимость Б
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшенная 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	12,6	84,5	104,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Итого за завтрак	554,5	22	20	89	627		76,36
Итого за период		5587,5	196	173	940,6	6075,5		
	В среднем за период	558,75	19,6	17,3	94,06	607,55		