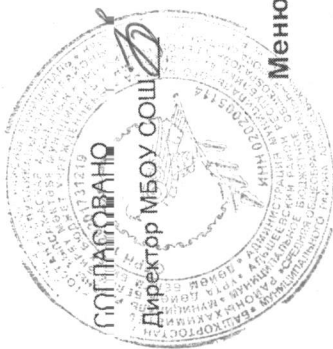




УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.А.

Меню на 1 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 1-4 классы, РН
День: пятница
Неделя: 1
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74
	Чай с сахаром	200			10	40		92.04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128.03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	56	12	101.03
Итого за завтрак (полдник)		539	9	6	97	429	13	
Стоимость завтрака(полдника)								
		57,43 р						

YI B E P Ж Д А Н О

Директор Резяпов А.Я.

СОГЛАСОВАНО

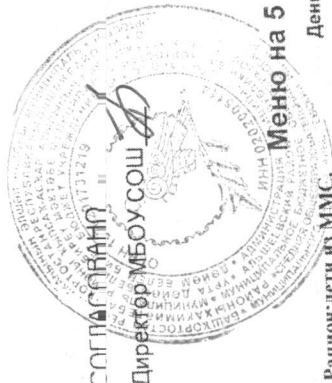
Директор МБОУ СОШ _____

Меню на 4 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	Вит ами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	Гуляш из куриного филе	40/50	12	16	4	174	4	47,05
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		550	24	20	119	665	4	
Стоимость завтрака(полдника)		64,32р						



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 5 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС, РП
1-4 классы, РП
День: вторник
Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С			
завтрак полдник		60	1	5	4	61	3	72,02	
	Салат Морковоча школьный								
	Жаркое по-Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480	
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38		493	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	22	78	534	33		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММОС:
1-4 классы, 11

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная категория:
7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины		№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	А	
завтрак полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106,07	
Итого за завтрак (полдник)		571	23	10	91	505	6		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р



УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Н.

Меню на 13 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММСС 1-4 классы, РП
День: среда
Неделя: 3
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вита- мин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
завтрак полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17	
	Овощное рагу с мясом	180	11	14	13	223	27		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Масло сливочное	8		7		60		492	
Итого за завтрак (полдник)		508	17	27	81	574	30		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р

Директор Резяпов А.Я.

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 октября 2021 г

День: четверг

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

Неделя. 3

возрастная категория.

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины	№ рецепту ры
			Б	Ж	У	С			
Завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,07	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02	
	Кефир 100	100	3	3	4	59	1	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
Итого за завтрак (полдник)		590	21	29	102	683	36		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическ ая ценнос	Вит ами н С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У	У			
Завтрак полдник	Салат из белокачанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02	
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02	
	Кефир 100	100	3	3	4	59	1	106,07	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
Итого за завтрак (полдник)		630	23	33	108	743	47		
Стоимость завтрака(полдника)		64,32р							

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 октября 2021 г

День: пятница

Неделя: 3 Возрастная категория: 7-11 лет

7-11 лет										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины		№ рецептур	
			Б	Ж	У		мин	С		
завтрак полдник	Каша молочная "Дружба"	150/4	5	6	25	177	1	74		
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03		
	Повидло	15			10	38				
	Яблоки	120			12	56	12	101,03		
Итого за завтрак (полдника)		539	9	6	97	429	13			
Стоимость завтрака(полдника)										57,43 р

УДК 62-50

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День:	понедельник	12
Неделя	4	Возрастная категория: лет и старше

[illegible]

Директор Резяпов А.Я.

Директор Резяпов А.Я.

Радиодетали из ММС,
1-4 классы, РП

День: вторник

Неделя: 4

7-11 лет

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

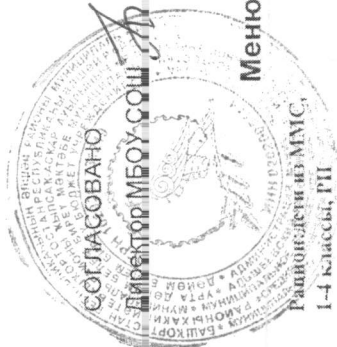
День: вторник

Неделя 4

Возрастная категория: 12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У	С			
завтрак									
полдник	Салат Морковоча школьный	60	1	5	4	61	3	72,02	
	Жаркое по -Домашнему из говядины	180	13	14	24	277	30	480	
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38		493	
Итого за завтрак (полдник)		500	20	22	78	534	33		
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур ы	лет и старше
			Б	Ж	У	Ц				
завтрак полдник	Салат Морковча школьный	80	1	6	5	81	4	72,03		
	Жаркое по-Домашнему из говядины	210	15	16	28	323	35	480		
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03		
	Сыр голландский	15	4	5		56		493		
Итого за завтрак (полдник)		555	24	27	83	618	39			
Стоимость завтрака(полдника)										64,32р



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 20 октября 2021 г.

Меню на 20 октября 2021 г.

Рацион: дети из МНС,
1-4 классы, РП

Рацион: дети из МНС 5-11 классы

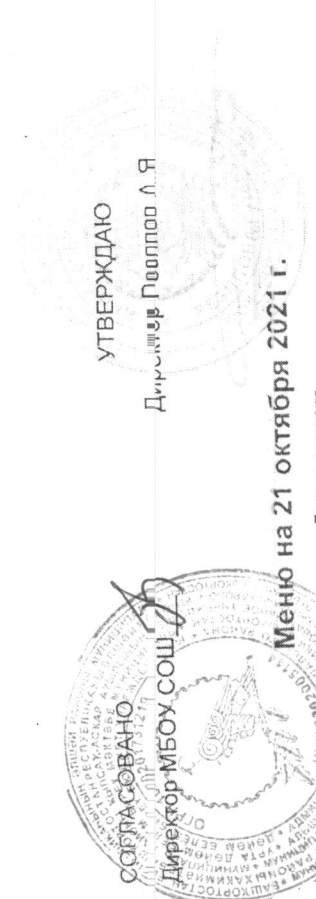
Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда
Неделя: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Итого за завтрак (полдник)	510	19	29	102	664	36	
Стоимость завтрака(полдника)								
		57,43 р						



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: четверг
Неделя: 4
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос	Витам ин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	8	2	2	62	2	
	чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94.02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128.03
	Кефир	100	3	3	4	59	1	106.07
Итого за завтрак (полдник)		571	23	10	91	505	6	
Стоимость завтрака(полдника)		64,32р						

УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.А.

Меню на 22 октября 2021 г.

День: пятница

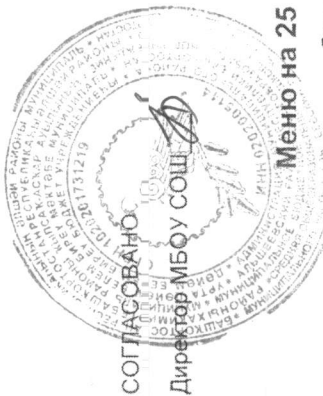
Гацион: Дети из ММС 5-11 классы

Неделя 4

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4	6	22	161	1	71
	Чай с сахаром	200			10	40		92.02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128.03
	Яблоки	120			12	56	12	101.03
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		539	8	6	94	413	13	
Стоимость завтрака(полдника)								57,43 р

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y			
Завтрак полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180/4	5	8	26	194	1	72,01	
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Яблоки	120			12	56	12	101,03	
	Повидло	15			10	38			
Итого за завтрак (полдник)		569	9	8	98	446	13		
Стоимость завтрака(полдника)									64,32р



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ
УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 25 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС, РП
1-4 классы, РП
День: понедельник
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичesk ая ценнос	Вита мин С	№ рецептур ы	
			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	1	486,01	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	2	91,03	
	Чай витаминный	200/5			11	39	20	102,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Сыр голландский	10	2	3		38		493	
Итого за завтрак (полдник)		519	22	20	96	554	23		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: вторник
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак		80	1	7	5	86	7	25,01
полдник	Салат "Школьный"							
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	2	47,04
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	3	94,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		561	20	21	94	593	12	
Стоимость завтрака(полдника)								



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
Резяпов А.А.

Меню на 27 октября 2021 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	Витамины	№ рецептур
				Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из моркови	60	1	6	7	84	3	17	
	Овощное рагу с мясом	180	11	14	13	223	27		
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03	
	Масло сливочное	8		7		60		492	
Итого за завтрак (полдник)		508	17	27	81	574	30		
Стоимость завтрака(полдника)									57,43 р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы
День: четверг
Неделя: 5
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	502
	Плов из куриного филе	200	14	26	40	423	4	64,01
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Сыр голландский	15	4	5		56		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		545	24	35	104	740	46	
Стоимость завтрака(полдника)								
								64,32р



УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС, 1-4 классы, РП
День: четверг
Неделя: 5
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	7	63	32	5,01
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	3	64,07
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Сыр голландский	10	2	3		38		493
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		500	20	29	98	662	35	
Стоимость завтрака(полдника)								
								57,43 р