

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ

Директор Резников А.Я.

Меню на 1 октября 2021 г

День: пятница

Рацион: дети из ММО 8-11 классы

Нагрузка: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Примерное меню	Наименование блюда	Выход блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность	Белки и С	На расходные материалы
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Какао молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	1	74,02
	Чай с сахаром	200			10	40		92,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Повидло	15			10	38		
	Яблоки	120			12	96	12	101,03
Итого за завтрак (полдник)		570	10	7	102	462	13	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 4 октября 2021 г

День: понедельник

Возрастная категория:

Рацион: дети из MMC 5-11 классы

Неделя: 2

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	На рецептурмы
			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 мороженых 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.

День: вторник

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	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат Морковоча 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

Зав. Школы
И.И. Кривенко
З.И. Министрелова З.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 6 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Возрастная категория:

Неделя 2

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из белокачанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02
	Плов из куриного филе	220	15	28	44	462	4	64,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	21	32	108	723	46	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

З.А. Рязанов

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 7 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Неделя 2

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8	5	35	224		65
	Рыба, тушеная 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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 8 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: пятница

Возрастная категория:

Неделя: 2

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	На рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Каша рисовая молочная жидкая	180г	5	8	26	194	1	72,01
	Чай с сахаром	200			10	40		92,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Яблоко	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 12 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 3

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит. А и С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	248		77,02
	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	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		555	25	22	103	514	23	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 13 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Возрастная категория:

Неделя 3

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из морковей	80	1	8	9	112	3	17,01
	Овощное рагу с мясом	200	4	21	20	267	48	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (полдник)		550	10	36	90	652	51	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *З.А. Кузнецова*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 14 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 6-11 классы

День: четверг

Возрастная категория:

Неделя 3

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Вит. А и С	На рецептур
			Б	Ж	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 Кр. КичиЗДТ А.И. Гусева

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 15 октября 2021 г

День: пятница

Рацион: дети из MMC 5-11 классы

Неделя 3

Возрастная кат 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Не рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Каша молочная "Дружба"	180/5	6	7	30	210	1	74,02
	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)		570	10	7	102	462	13	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

Директор МБОУ СОШ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 18 октября 2021 г.

Радиомодули из MMC 8-11 классы

Даты: понедельник

15. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1995, 1031-1032.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ:
от 18 до 25 лет

92

Рацион детей из ММС 5-11 классы		Неделя		4		лет и старше		
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	на рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,00
полдник	Котлеты из мяса птицы	60	9	10	5	126	1	486,01
	Соус томатный	40	1	2	2	22	2	91,01
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89		102,00
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,00
	Повидло	15			10	38		
Итого за завтрак (полдник)		540	22	16	112	601	3	
Стоимость завтрака(полдника)		64,32р						

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ д. Кр. Кулик

З.И. Насекина З.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 19 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Возрастная категория:

12

Неделя 4

лет и старше

Прим. лиц	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат Морковочка школьный	80	1	6	5	81	4	72,03
	Жаркое по -Домашнему из говядины	210	15	16	26	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 *А.А. Рязанов*
А.А. Рязанов

УТВЕРЖДАЮ
 Директор Рязанов А.А.

Меню на 20 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: среда

Неделя 4

Возрастная категория:

лет и старше

12

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	На рецептурных
			Б	Ж	У			
завтрак полдник								
	Салат из белокочанной капусты	80	2	4	9	83	42	5,02
	Плов из куриного филе	220	15	28	44	462	4	64,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60		97,02
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		550	21	32	108	723	46	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *г. Кр. Кили*УТВЕРЖДАЮ
Директор Резяпов А.Я.

Меню на 21 октября 2021 г.

Рацон: 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)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			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

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 22 октября 2021 г.

Рацион: дети из ММС, 5-11 классы

День: пятница

Неделя 4

Возрастная категория:

12

лет и старше

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	На рецептур ы
			Б	Ж	У			
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 5-11 классы

День: понедельник

Неделя 5

Возрастная категория:
лет и старше

12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Полдник	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246		77,02
	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	15	4	5		56		493
Итого за завтрак (полдник)		555	25	22	103	614	23	
Стоимость завтрака(полдника)								84,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ 9/1/ КимЗ.И. Кузнецова З.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 26 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: вторник

Неделя: 5

Возрастная категория:
лет и старше

12

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат "Школьный"	80	1	7	5	86	7	25,01
	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		128,0
Итого за завтрак (полдник)		561	20	21	94	583	12	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 27 октября 2021 г.

Рецепк-детей из ММС 5-11 классы

День: среда

Возрастная категория:

12

Неделя 5

лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак								
полдник	Салат из моркови	80	1	8	9	112	3	17,01
	Овощное рагу с мясом	200	4	21	20	267	48	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89		102,03
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
	Масло сливочное	10		7		66		492
Итого за завтрак (полдник)		550	10	36	90	652	51	
Стоимость завтрака(полдника)								64,32р

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ *А.А. Килин*

УТВЕРЖДАЮ

Директор Резяпов А.Я.

Меню на 28 октября 2021 г

Рацион: дети из ММС 5-11 классы

День: четверг

Возрастная категория:

12

Неделя: 5

лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	На 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		58		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118		128,03
Итого за завтрак (полдник)		545	24	35	104	740	46	
Стоимость завтрака (полдника)								64,32р