СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №2 с. Нижнетулково
Директор Шаймухаметова Э.М.

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

Меню на 16 октября 2023 г

День: понедельник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 4 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	207	77,01	
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Повидло	10			7	25	54,01	
Итого за завтрак		**509**	17	22	91	631		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №2 с. Нижнетулково
Директор Шаймухаметова Э.М.

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

Меню на 16 октября 2023 г

День: понедельник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 4 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Сосиска Детская	55	6	15		163	192	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Повидло	10			7	25	54,01	
Итого за завтрак		**550**	19	23	99	677		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетулепино
Директор Шаймуханметов Ф.Ш.

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

Меню на 17 октября 2023 г

День: вторник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 4 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Масло сливочное	8		7		60	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**512**	31	31	74	741		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетулепино
Директор Шаймуханметов Ф.Ш.

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

Меню на 17 октября 2023 г

День: вторник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 4 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02	
	Чай с сахаром	200			9	40	92,02	
	Масло сливочное	8		8		75	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**553**	33	34	81	786		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетузельно
Директор Шаймуханметова Э.М.

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

Меню на 18 октября 2023г.

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **День:** среда **Сезон:** осень

Неделя: 4 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	6	55	64,06	
	Плов из куриного филе	150	14	18	24	320	64	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**517**	23	27	99	761		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетузельно
Директор Шаймуханметова Э.М.

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

Меню на 18 октября 2023г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **День:** среда **Сезон:** осень

Неделя: 4 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из квашеной капусты	60	1	3	6	55	64,06	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Печенье Слободка	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**547**	22	32	111	824		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нигматулино
Директор Э.И. Шаймухаметова

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

Меню на 19 октября 2023 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **День:** чертверг **Сезон:** осень

Неделя: 4 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат Осень	60	1	5	12	97	485,03	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**534**	8	15	79	525		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нигматулино
Директор Э.И. Шаймухаметова

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

Меню на 19 октября 2023 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **День:** четверг **Сезон:** осень

Неделя: 4 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат Осень	60	1	5	12	97	485,03	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Рыба,(филе) тушенная в томате с овощами	30/40		4	2	94	185	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**565**	9	15	79	542		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетуймино
Директор

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

Меню на 20 октября 2023 г.

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **День:** пятница **Сезон:** осень **Неделя:** 4 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная вязкая	150/4	6	6	56	276	69	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		**544**	11	8	104	505		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетуймино
Директор

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

Меню на 20 октября 2023 г.

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **День:** пятница **Сезон:** осень **Неделя:** 4 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша "Артек" молочная	150/4	6	6	56	276	69	
	Чай с сахаром	200			10	40	92,04	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		**544**	11	8	104	505		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ с. Нижнетулумово
Директор Шаймуханметова Э.И.

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

Меню на 23 октября 2023 г

День: понедельник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 5 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150/4	6	4	37	207	77,01	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	30		2	2	24	593,01	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**514**	29	22	84	672		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ с. Нижнетулумово
Директор Шаймуханметова Э.И.

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

Меню на 23 октября 2023 г

День: понедельник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 5 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Куры отварные (бедра)	70	18	15		229	521	
	Соус томатный	40	1	3	3	31	593,02	
	Напиток из свежих мороженных ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**555**	31	23	92	718		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нигматуллино
Директор Шаймухаметова Э.И.

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

Меню на 24 октября 2023 г

День: вторник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 5 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые	30			1	4	494	
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	39	265	65	
	Гуляш из говядины	20/50	7	9	4	123	47,13	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Сыр голландский	10	3	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**514**	23	19	83	613		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нигматуллино
Директор Шаймухаметова Э.И.

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

Меню на 24 октября 2023 г

День: вторник **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 5 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Огурцы соленые	30			1	4	494	
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02	
	Гуляш из говядины	40/50	12	14	4	192	47,14	
	Компот из смеси сухофруктов	200			15	60	97,02	
	Сыр голландский	10	3	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		565	29	25	89	705		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №с. Нигматуллино
Директор Шаймухаметова Э.Н.

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

Меню на 25 октября 2023 г

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **День:** среда **Сезон:** осень **Неделя:** 3 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецепту ры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,01	
	Напиток яблочный	200/20			17	69	102,09	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**530**	18	27	98	691		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №с. Нигматуллино
Директор Шаймухаметова Э.Н.

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

Меню на 25 октября 2023 г

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **День:** среда **Сезон:** осень **Неделя:** 3 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	200	14	25	40	420	64,02	
	Напиток яблочный	200/20			17	69	102,09	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**550**	19	29	102	728		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетуймино
Директор /Шаймуханметова Э.Ш./

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

Меню на 26 октября 2023 г.

День: четверг **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 5 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	Картофельное пюре	150/4	3	5	26	151	107,01	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
Итого за завтрак		**529**	19	25	83	604		

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № Нижнетуймино
Директор /Шаймуханметова Э.Ш./

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

Меню на 26 октября 2023 г.

День: четверг **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 5 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	5	5	68	19	
	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	168	107,02	
	Азу из говядины	35/30	10	14	2	170	44,04	
	Сок фруктовый	200	1		26	92	191	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	73,20
Итого за завтрак		**560**	20	25	83	621		

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

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

Меню на 27 октября 2023 г.

День: пятница **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС, (1-4 классы) , РП **Неделя:** 5 **Возрастная категория:7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная	150/4	6	7	27	201	73	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		7		75	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		557	11	16	76	489		64,44

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №
Директор

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

Меню на 27 октября 2023 г.

День: пятница **Сезон:** осень

Рацион: дети из ММС (5-11 классы) **Неделя:** 5 **Возрастная категория:12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	№ рецептуры	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	150/4	6	7	27	201	73	
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04	
	Масло сливочное	8		8		75	159	
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	123	207	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		557	11	17	76	489		73,20