



УТВЕРЖДАЮ

ИП Республики

Директор Республики Я



СОГЛАСОВАНО

МЗЗВ СОШ №

Директор

Разработчик из ММС,
(1-4 классы), РП

Дети: средн

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Примечания	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 мороженых 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

Дети: дети из
ММС (5-11 классы)

Дети: средн

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет

Примечания	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	200	14	25	40	420	64,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	30			24	96	532,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	550	20	28	130	775		73,20



Воздвигсенке
ИП Резидова Гузель Рамисовна
Директор Резидова Гузель Рамисовна

Меню на 4 мая 2023 г.

Меню на 4 мая 2023 г.

		День: четверг				Сезон: зима		
Группа: Дети из ММС, ЧЧ-4 (класс), РП		Наедая: 1		Возрастная категория: 7-11 лет				
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Ме- респант 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 Сдобная	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
		524	23	14	109	608		64,44

		Дни: четверг			Сезон: весна			
Рабочий день из ММСС (571) (касса)		После: 1			Возрастная категория: 12 лет и старше			
Прим. питии	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность	На рецепт ура.	стоимость
			Б	Ж	У.			
завтрак	Картофельное пюре	180/5	4	5	26	164	107,1	
	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	30/40	12	4	2	89	434,04	
	Чай с сахаром	200			9	25	92,04	
	Печенье Сдобная	50	4	5	35	221	100,01	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		555	24	14	112	617		73,20

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №1
Директор Резяпов А.Я.
Метпоп № 5 от 5 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ №1
Директор Резяпов А.Я.
Метпоп № 5 от 5 мая 2023 г.

Режим: дети во ММС,
(1-4 классы); ГП

День: пятница

Сезон:

возраст

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность ур	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	
	Фрукты	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		544	13	10	130	594		64,44

Режим: дети во ММС
(5-11 классы)

День: пятница

Сезон:

возраст

Неделя: 1

Возрастная категория:

12 лет и старше

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Энергетическая ценность ур	Стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша "Артек" молочная	180/4,3	8	8	74	394	69,02	
	Кисель из концентрата	200			20	76		
	Сыр голландский	10	2	3		38	493	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Фрукты 140	140	1	1	14	66	101,02	
Итого за завтрак		584,5	15	12	148	692		73,20



		Дети: средн			Сезон: весна			
		Неделя: 2		Возрастная категория: 7-11 лет				
Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02	
	Каша гречневая рассычатая	150/4	9	6	49	265	65	
	Куры отварные (бедро)	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	398,24		64,44

Таблица №1 из ММН № 6-1/4-2019 ММН № 6-1/4-2019		День: среда		Сезон: весна						
Присм пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 2			Возрастная категория: 12 лет и старше			
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт	стоимость	
				(г)						
				Б	Ж	У				
завтрак										
		Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02		
		Каша гречневая рассычатая	180/5	10	7	45	288	65,02		
		Куры отварные (бедро)	70	19	20		252	521		
		Чай витаминный	200/5			11	39	102,04		
		Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак			570	33,16	30	97,58	731,24			73,20

Согласовано

МБОУ СОШ № 1

Директор: *Методьев*

Место: 11.11.2023

Утверждаю

ИП Ретяпова Г.Е.

Директор Ретяпова Г.Е.

Место: 11.11.2023

Рацион № 12 О-4 класс, 11 г. 2014		Дети: четверг		Возрастная категория: 7-11 лет					Стоимость	
Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Мг рецепт уры	Стоимос- ть		
			Б	Ж	У					
завтрак	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01			
	Макаронные изделия	150/4	6	4	17	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		

Рецепты даны из ММОС-8-1 (ссылка: ММОС-8-1)		День: четверг		Сезон: весна					
Примечание	Наименование блюда	Выход блюда	Неделя: 7			Возрастная категория: 12 лет и старше		№ рецепт уры	стоимость
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			(г)						
			Б	Ж	У				
завтрак	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01		
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02		
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08		
	Кисель из концентрата	200			20	76			
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03		
Итого за завтрак		565	17	17	109	590		73,20	



Меню на 12 мая 2023 г.		День: пятница		Сезон: весна				
Цели: 2		Возрастная категория: 12 лет		Неделя: 2				
Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак	Каши 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

Учебно-метод. к-т 0005 МНС (5-11 классы)		День: пятница		Сезон: весна				
		Неделя: 2		Возрастная категория: 12 лет и старше				
Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур	стоимость
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Каши 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		73,20

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № _____

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г. Р.

Директор Резяпова Г. Р.

15 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № _____

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г. Р.

Директор Резяпова Г. Р.

15 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Присл поци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	№ рецеп- тур	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленные	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

Рацион: дети из
ММС (5-11 классы)

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Присл поци	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепту- ры	стоим ость
			Б	Ж	У			
завтрак	Огурцы соленные	30			1	4	495	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Сосиска "Детская"	55	6	15		163	535	
	Соус томатный	40	1	3	3	29	91,06	
	Чай с лимоном и сахаром	200/7			10	42	94,02	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
Итого за завтрак		567	18	22	98	602		73,2

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № _____

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпова А.Я.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № _____

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

ИП Резяпова Г.Р.

Директор Резяпова А.Я.

Меню на 16 мая 2023 г.

Меню на 16 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 4

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 "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	180	13	23	36	383	64,07	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	20			16	64	532	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	510	19	26	116	706		64,44

Рацион: дети из
ММС (5-11 классы)

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепт уры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат "Здоровье"	60	1	3	5	52	34,01	
	Плов из куриного филе	200	14	23	40	420	64,18	
	Напиток из свежих мороженых ягод	200/10	1		21	89	102,03	
	Мармелад	30			24	96	312,04	
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	550	20	28	110	775		73,28



И.И. Ретепов
Директор Республиканского центра
г. Уфа, ул. Зинькина, д. 10
Тел: 220-0000

И.И. Ретепов
Директор Республиканского центра
г. Уфа, ул. Зинькина, д. 10
Тел: 220-0000

И.И. Ретепов
Директор Республиканского центра
г. Уфа, ул. Зинькина, д. 10
Тел: 220-0000

17 мая 2023 г.

17 мая 2023 г.

День: среда
Сезон: весна

День: среда
Сезон: весна

Неделя: 2
Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2
Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	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	468,01	377,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецепту ры	стоимо сть
			Б	Ж	У			
завтрак								
	Салат из свежих огурцов	60	0,47	3,06	0,74	36,01	529	
	Овощное рагу с мясом	180	15	18	16	263	133,1	
	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		590	21	23	95	584		



СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор: *И.И. Резникова*
Меню на 22 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
МБОУ СОШ № 1
Директор: *И.И. Резникова*
Меню на 22 мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.И. Резникова Г.Р.
Директор-Резникова Г.Р.
Меню на 22 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС (1-4 классы), РЧ

День: понедельник
Неделя: 4
Возрастная категория: 7-14 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02
	Кап. гречневая рассыпчатая	150/4	9	6	49	265	65
	Кури отварные (бедро)	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

Рацион: дети из ММС (5-11 классы)

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

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,16	3	1,58	34,24	7,02
	Кап. гречневая рассыпчатая	180/5	10	7	45	288	65,02
	Кури отварные (бедро)	70	19	20		252	521
	Чай витаминный	200/5			11	39	102,04
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03
Итого за завтрак		570	33,16	30	97,58	731,24	73,20

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 1

Директор

с. Воздвиженский
И.П. Резанова Г.Р.
Директор Резанова Г.Р.

Меню на 24 мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

МБОУ СОШ № 1

Директор

с. Воздвиженский
И.П. Резанова Г.Р.
Директор Резанова Г.Р.

Меню на 24 мая 2023 г.

Рацион: дети из ММС,
(1-4 классы), РП

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Прем- ница	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепту- ры	стоимо- сть
			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	
	Каша из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	534	16	17	102	548		64,44

Рацион: дети из
ММС (5-11 классы)

День: среда

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прем- ница	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецепту- ры	стоимо- сть
			Б	Ж	У			
завтрак	Салат из свежих огурцов	60		3	1	36	8,01	
	Макаронные изделия отварные	180/5	7	4	44	246	77,02	
	Гуляш из куриного филе	20/50	6	10	4	114	47,08	
	Каша из концентрата	200			20	76		
	Хлеб пшеничный	50	4		40	118	128,03	
	Итого за завтрак	565	17	17	109	590		73,20