

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



Составлено:
Директор МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 3 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Плов с курицы	265	72-62	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Компот из шиповника	200	9-05	0,8	-	29,96	120,00	№705-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,28	0,27	14,91	67,8	
Сок	125	22-75	-	-	14,37	57,5	
Итого :		107-70	27,3	15,27	88,27	597,36	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	200,12	61-20	20,13	40,65	9,89	265,1	№340-2004
Какао на молоке	200	20-47	4,98	5,36	22,58	154,3	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Сок	125	22-75	-	-	14,38	57,5	
Итого :		107-70	27,17	46,31	57,35	527,65	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Солнечный зайчик»	60	11-44	1,1	3,05	5,71	54,25	
ПЦ с мясом со сметаной	10/250/10	29-77	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	80,30	58-11	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные	150	12-06	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке	200	20-47	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,58	39,46	106,32	901,07	

Зав. производством:  Антипова Е.Ю.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед. работник:  Преснякова О.А.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 9

на 4 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным	150.20	81-28	13,75	9,87	32,86	279,3	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Выпечка	85	24-37	13,39	15,46	34,1	183,3	
Итого :		107-70	27,34	25,33	76,98	501,59	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	106	67-56	15,29	11,09	3,61	189,65	№437-2004
Макароны отварные	150	12-06	5,15	4,13	41,64	200,8	№516-2004
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	-	10,05	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,75	50,75	
Сок	125	22-75	-	-	14,38	57,5	
Итого :		107-70	22,67	15,52	80,43	537,69	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с маслом растит.	60	5-90	0,82	5,0	5,0	67,5	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	10/250/10	35-29	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бедро, запеченное с соусом	100	67-56	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	14-23	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-87	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,19	33,85	108,73	876,83	

Зав. производством: Антипова Е.Ю.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Преснякова О.А.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 5 сентября 2024

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону (помидоры свежие, м/растит)	60	11-90	0,63	3,0	2,17	38,37	№22-2013
Котлеты мясные с соусом	80,30	58-44	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре	150	25-21	5,06	5,24	36,06	222,87	№259-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-87	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	3-28	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		107-70	24,54	26,62	91,04	698,0	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба»	200.10	38-32	9,54	8,37	43,63	301,46	№302-2004
Кофейный напиток	200	18-45	4,78	7,7	22,07	151,34	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	21.25	22-28	6,74	5,71	8,02	119,5	
Йогурт	95	28-65	0,4	-	9,8	95	
Итого :		107-70	21,46	21,78	83,52	667,3	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	12-18	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной	10/250/10	31-34	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса	200	83-31	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с лимоном	200.15.7	5-02	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	25,38	32,8	90,78	739,64	

Зав. производством:  Антипова Е.Ю.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед. работник:  Преснякова О.А.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 9

на 6 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Мясо тушенное	100	61-77	15,97	15,64	3,17	204,64	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	14-23	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Чай с лимоном	200.15.7	5-02	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Фрукт	120	23-40	0,4	-	9,8	38	
Итого :		107-70	27,48	21,85	83,67	626,45	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Рыба запеченная со сметаной и сыром	90	41-03	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Картофельное пюре	150	25-21	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Выпечка	100	36-13	5,15	2,1	27,0	141,0	
Итого :		107-70	33,84	22,14	87,88	686,81	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	13-81	1,11	3,13	8,94	59,45	
Рассольник домашний с мясом и сметаной	10/250/10	37-16	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом	70,30	49-88	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной	150	22-13	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-87	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	32,22	35,35	115,19	873,88	

Зав. производством: Антипова Е.Ю.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Преснякова О.А.