



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 19 января 2026 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба»	205	31-59	6	5	32	232	№355-2022
Кофейный напиток	200	21-54	5	8	22	151	№692- 2004
Бутерброд с сыром	45	21-61	7	10	9	157	№3-2004
Кисломолочной продукт	95	32-96	5	4	17	124	
Итого :		107-70	23	27	80	664	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ репептуры
Гуляш	130	87-20	17	9	5	172	№ 437-2004
Макаронные изделия отварные	180	14-62	6	7	39	246	№ 516-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого :		107-70	25	16	65	508	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	17-63	2	3	3	57	№37-2004
Суп картофельный с бобовыми	260	21-59	9	6	22	185	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	130	66-86	10	10	11	176	№462-2004 №528-1996
Пюре картофельное	180	26-44	4	8	26	197	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	27	27	83	705	

Зав. производством: _____ Бакиева Е.С.
Калькулятор: _____ Маклакова О.М.
Соц. педагог: _____ Русанова Н.М.
Мед.работник: _____ Петухова А.К.



Утверждаю:
ИП Яркова Н.Е.



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 20 января 2026 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Куриное бедро запеченное	130	86-42	21	20	1	265	№ 494-2004 №528-1996
Каша рассыпчатая гречневая	180	15-40	11	10	52	335	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	38	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого :		107-70	34	30	74	689	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему	200	68-11	18	10	23	250	№436-2004
Компот из ягод	200	9-29	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб ржаной	50	7-09	2		16	96	
сок	125	23-21	-		14	56	
Итого :		107-70	21	10	81	518	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	34-28	2	3	3	57	№ 37-2004
Рассольник ленинградский	270	35-53	6	7	20	174	№ 132-2004
Гуляш	100	47-31	13	7	4	132	№ 437-2004
Каша рассыпчатая гречневая	180	15-40	11	10	52	335	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	34	27	100	788	

Зав. производством:  Бакиева Е.С.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед.работник:  Петухова А.К.



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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 21 января 2026 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	205	56-17	20	33	4	398	№340-2004
Какао с молоком	200	24-45	5	5	33	190	№693-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
сок	125	23-21	-	-	14	56	
Итого :		107-70	27	38	62	695	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба»	205	31-59	6	5	32	232	№355-2022
Кофейный напиток	200	21-54	5	8	22	151	№692-2004
Бутерброд с сыром	45	21-61	7	10	9	157	№3-2004
Кисломолочной продукт	95	32-96	5	4	17	124	
Итого :		107-70	23	27	80	664	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	14-97	2	3	3	57	
Щи из свежей капусты с картофелем	270	26-84	5	7	10	127	№ 124-2004
Биточки с соусом	120	68-81	5	5	34	206	№451-2004 №578-2004
Макаронные изделия отварные	180	14-62	6	7	39	246	№ 516-2004
Компот из ягод	200	9-29	1	-	28	116	№693-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	21	22	125	803	

Зав. производством: Бакиева Е.С.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед.работник: Петухова А.К.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 22 января 2026 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели 2 вариант с соусом	130	76-32	10	10	11	176	№462-2004 №528-2004
Макаронные изделия отварные	180	14-62	6	7	39	246	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	9-03	-	-	24	94	№705-2004
Хлеб пшеничный	50	7-73	4	-	22	102	
Итого :		107-70	20	17	96	618	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Куриное бедро запеченное	130	75-38	21	20	1	265	№ 494-2004 №528-1996
Пюре картофельное	180	26-44	4	8	26	197	№520-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	38	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого :		107-70	27	28	48	551	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	41-22	2	3	3	57	№ 37-2004
Борщ с капустой и картофелем	270	29-05	5	8	13	145	№ 110-2004
Плов	200	57-64	22	12	38	350	№443-2004
Чай с лимоном	207	6-62	-	-	15	60	№686-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	31	23	80	663	

Зав. производством: Бакиева Е.С.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед.работник: Петухова А.К.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 23 января 2026 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему	300	91-32	27	15	35	375	№436-2004
Компот из ягод	200	9-29	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб ржаной	50	7-09	2		16	96	
Итого :		107-70	30	15	79	587	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Рыба запеченная со сметаной и сыром	100	56-27	23	17	4	259	№ 341-2013
Пюре картофельное	180	26-44	4	8	26	197	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-01	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Сдоба выборгская	50	19-11	3	3	28	154	
Итого :		107-70	32	28	79	700	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из вареных овощей	100	9-20	2	3	3	57	№37-2004
Рассольник домашний	270	36-16	6	7	13	139	№ 131-2004
Биточки с соусом	120	56-47	5	5	37	223	№451-2004 №528-1996
Рис отварной	180	23-41	5	7	47	270	№ 511-2004
Компот из ягод	200	9-29	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	25	3-87	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	21	22	139	856	

Зав. производством: Бакиева Е.С.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед.работник: Петухова А.К.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

с 19 по 23 января 2026 г.

Экспресс завтрак

19.01.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская с повидлом	95	38-09	4,1	3,2	40,0	204,6
Чай с сахаром	200	2-01	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	4,3	3,2	50,02	243,59

20.01.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская с крем-брюле	80	38-09	8,2	8,1	58,2	361,1
Чай с сахаром	200	2-01	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	8,4	8,1	68,22	400,09

21.01.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская со сгущ. молоком	95	38-09	8,2	8,1	58,2	361,1
Чай с сахаром	200	2-01	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	8,4	8,1	68,22	400,09

22.01.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка с клюквой	80	38-09	7,5	13,2	60,9	394,0
Чай с сахаром	200	2-01	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	7,7	13,2	70,92	432,99

23.01.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская с малиной	95	38-09	8,2	8,1	58,2	361,1
Чай с сахаром	200	2-01	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	8,4	8,1	68,22	400,09

Зав. производством:  Бакиева Е.С.
Калькулятор: _____ Маклакова О.М.
Соц. педагог: _____ Русанова Н.М.
Мед.работник:  Петухова А.К.