

Утверждаю:
И.П. Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 9

Ключко О.М.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 4 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	47.60	68-55	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные	180	12-72	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№ 685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	23,9	16,35	82,48	577,89	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Курица, в соусе с томатом	71.50	86-79	14,15	15,16	16,3	242,87	№ 405-2013
Макароны отварные	180	12-72	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с сахаром с лимоном	200.7	5-21	0,3	0,0	15,2	60,0	№ 686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	22,66	20,42	85,97	594,58	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Артамоша»	60	17-61	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп гороховый с говядиной	22/250	39-23	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	90/30	55-54	12,86	22,62	14,93	301,13	№ 462-2004 № 587-2004
Пюре картофельное	150	18-06	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	-	10,02	38,99	№ 685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	34,9	42,07	107,73	909,15	

Зав. производством: _____ Бакиева Е.С.

Калькулятор: _____ Маклакова О.М.

Соц. педагог: _____ Русанова Н.М.

Мед. работник: _____ Галактионова Ю.В.

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 5 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

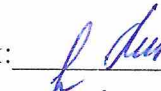
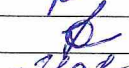
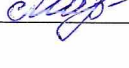
Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из курицы	244	69-45	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Компот из шиповника	200	13-82	0,8	0,0	29,96	120	№705-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	27,25	15,3	83,87	580,31	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему из говядины	195	74-20	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-73	1,38	0,25	8,02	47,5	
Итого :		107-70	19,3	21,8	61,77	519,83	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	7-28	1,1	3,05	5,71	54,25	№ 17-2013
Щи с говядиной со сметаной	13/250/10	31-82	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	90.30	63-38	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные	150	10-63	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке	200	19-33	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,58	39,46	106,32	901,07	

Зав. производством:  Бакиева Е.С.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед. работник:  Мамедова Д.В.

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 6 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным	150.20	76-07	13,75	9,87	32,86	279,3	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№686-2004
Сдоба Выборгская с повидлом	110	29-63	9,1	5,9	79,9	410,02	
Итого :		107-70	23,05	15,77	122,78	728,31	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из говядины	198	78-67	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	24-05	0,4	0,0	23,0	92,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	15,13	14,0	80,02	501,04	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с маслом растит	60	5-26	0,82	5,0	5,0	67,5	ТТК
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	10/250/10	32-69	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Курица (бедро) запеченная	90	72-17	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	13-00	8,78	5,91	45,0	273,06	№508-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,19	33,85	108,73	876,83	

Зав. производством: Бакиева Е.С.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Галактионова Ю.В.

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 9

Ключко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 7 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (поджаренные)	31	10-42	0,2	0,02	0,3	3,2	№ 70-2013
Котлеты мясные с соусом	90.30	63-38	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	180	21-60	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,75	50,75	
Итого :		107-70	24,6	26,05	82,58	662,4	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	56-61	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Пюре картофельное	180	21-60	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сдоба Выборгская с крем-брюле	65	24-51	5,15	2,1	27,0	141,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	34,85	23,19	95,09	731,38	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	10-78	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с говядиной и сметаной	14/250/10	34-84	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из говядины	200	81-61	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном	200.15.7	5-21	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	25,38	32,8	90,78	739,64	

Зав. производством: Бакиева Е.С.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Мамедова Д.В.



Утверждаю:
И.И. Яркова Н.В.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

с 4 по 7 марта 2024 г.

Экспресс завтрак

4.03.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сыр	20	18-18	4,4	4,4	0,0	58,5
Макароны отварные с соусом	180.30	16-94	7,35	6,23	47,24	276,04
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75
Итого:		40-10	13,98	10,93	67,76	424,28

5.03.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Ватрушка с повидлом	140	30-78	5,5	8,0	62,0	340,0
Компот из вишни	200	9-32	0,2	0,0	21,42	83,6
Итого:		40-10	5,7	8,0	83,42	423,6

6.03.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Котлета рубленая из птицы	51	35-12	10,6	11,1	10,9	179,5
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75
Итого:		40-10	12,83	11,4	31,42	269,24

7.03.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка «Дорожная»	110	34-89	7,5	13,2	60,9	394,0
Чай с сахаром с лимоном	200.7	5-21	0,3	0,0	15,2	60,0
Итого:		40-10	7,8	13,2	76,1	454,0

Зав. производством:  Бакиева Е.С.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед. работник:  Галактионова Ю.В.