

Утверждаю:
И.Г. Яркова Н.В.



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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 30 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	105	67-56	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные	150	12-06	5,15	4,13	36,64	200,08	№ 516-2004
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	
Сок	125	22-75	-	-	14,38	57,5	
Итого :		107-70	22,67	15,52	75,15	537,01	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная	200.10	36-45	11	9,58	49,87	313,6	№302-2004
Кофейный напиток	200	18-45	4,78	7,7	22,07	151,34	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	28.25	24-20	6,74	5,71	8,02	119,5	
Йогурт	95	28-60	0,4	-	9,8	95	
Итого :		107-70	22,92	22,99	89,76	679,44	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Артамоша»	100	30-78	3,55	5,77	3,42	47,74	
Суп гороховый с мясом	10/250	22-33	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	90/30	56-65	12,86	22,62	14,93	301,13	№462-2004 №587-2004
Картофельное пюре	150	20-04	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	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	34,9	42,07	107,73	909,15	

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 1 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

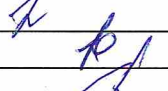
Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Плов с курицы	263	72-62	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Компот из шиповника	200	9-05	0,8	-	29,96	120,00	№705-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,28	0,27	14,91	67,8	
Сок	125	22-75	-	-	14,37	57,5	
Итого :		107-70	27,3	15,27	88,27	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»	100	16-00	1,1	3,05	5,71	54,25	
Щи с мясом со сметаной	10/250/5	26-33	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	80,30	56-99	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.



Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 3 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону (огурцы свежие)	60	9-86	0,63	3,0	2,17	38,37	№22-2013
Котлеты мясные с соусом	90,30	65-81	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре	150	20-04	5,06	5,24	36,06	222,87	№259-2004
Компот из свежемороженных ягод	200	8-71	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	26.25	22-33	6,74	5,71	8,02	119,5	
Йогурт	95	28-60	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 из свежей капусты с морковью	100	10-12	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной	10/250/10	29-57	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса	200	87-14	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 4 октября 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	63-52	15,97	15,64	3,17	204,64	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	12-42	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	130	23-46	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	100	44-87	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Картофельное пюре	150	20-04	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	75	37-46	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 из свеклы с маслом растит.	100	9-25	1,11	3,13	8,94	59,45	
Рассольник домашний с мясом и сметаной	10/250/5	33-07	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом	80,30	57-44	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Рис отварной	150	23-38	4,28	5,1	40,42	227,15	№ 511-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-71	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.