

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



Согласовано
М.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Митрощенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 16 октября 2023 г.

Горячий завтрак 1 смена

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба» вязкая на молоке с маслом сливочным	200.5	27-95	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток с молоком	200	16-35	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.10	11-05	7,01	5,76	9,62	129	
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	26-65	0,4	-	9,8	95	
Яблоко	150	25-70	0,3	-	8,6	64	
Итого :		107-70	18,7	22,74	88,73	695,93	

Горячий завтрак 2 смена

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	47.60	65-97	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные	180	14-01	6,82	5,39	43,91	255,21	№ 516-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	22-75	0,4	0,0	22,0	90,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	29,14	27,07	100,9	743,34	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих помидор	62	14-05	0,1	7,1	4,2	61,45	№ 22-2013
Суп гороховый с говядиной	10/250	20-81	1,3	7,7	20,38	183,6	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом томатным	90/30	55-82	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное	150	17-02	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	22-75	0,4	0,0	22,0	90,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	20,76	39,56	121,98	922,66	

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

«Утверждаю»

ИП Яркова И.В.



Согласовано
И.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Митрощенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 17 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Куриное бедро запеченное соус красный основной	90.30	82-34	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004 №528-1996
Картофельное пюре	180	20-39	3,68	5,87	26,28	180,07	№520-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	22,36	21,24	68,06	539,15	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих огурцов	60	12-66	0,6	0,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Щи с говядиной со сметаной	11/250/10	27-69	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Котлеты мясные рубленые соус красный основной	90.30	62-08	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №528-1996
Макароны отварные	150	11-70	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Какао на молоке	200	18-31	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	42,78	27,12	110,81	829,58	

Зав. производством: _____

Бакиева Е.С.

Калькулятор: _____

Маклакова О.М.

Соц. педагог: _____

Русанова Н.М.

Мед. работник: _____

Мамедова Д.В.

«Утверждаю»

ИП Яркова Н.В.



Согласовано

И.О. Директора

МАОУ СОШ № 9

Митрощенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 9

на 18 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов с курицы	240	66-91	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Какао на молоке	200	18-31	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	19-50	0,25	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	29,42	19,47	82,01	600,85	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с м/растит	60	5-55	0,1	7,1	4,2	61,45	ТТК
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	10/250/10	31-82	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Курица (бедро) запеченная	80	70-14	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре	150	17-02	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот из вишни	200	7-91	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	30,52	34,7	115,2	835,23	

Зав. производством:

Бакиева Е.С.

Калькулятор:

Маклакова О.М.

Соц. педагог:

Русанова Н.М.

Мед. работник:

Галактионова Ю.В.

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



И.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Митрощенко Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 19 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели мясные с соусом томатным	90/30	56-15	12,37	21,48	15,18	292,18	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные	180	14-01	6,82	5,39	43,91	255,21	№516-2004
Компот из вишни	200	7-91	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	26-65	0,4	1,5	9,8	95	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	22,07	28,64	105,22	793,79	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Артамоша»	60	16-28	0,1	7,1	4,2	61,45	ТТК
Борщ с говядиной и сметаной	13/250/10	32-09	5,39	7,77	14,01	179,23	№ 110-2004
Плов из говядины	200	78-48	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном	200.15.7	5-59	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	25,41	34,84	108,42	842,07	

Зав. производством:

Бакиева Е.С.

Калькулятор:

Маклакова О.М.

Соц. педагог:

Русанова Н.М.

Мед. работник:

Мамедова Д.В.

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



Директора МАОУ СОШ № 9
Итросенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

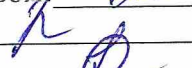
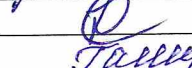
на 20 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему из говядины	52.150	79-88	13,53	15,37	32,61	320,48	№ 436-2004
Чай с сахаром с лимоном	200.7	5-59	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	19-50	0,4	0,0	23,0	92,0	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-73	2,28	0,12	14,91	57	
Итого :		107-70	16,51	15,49	85,72	529,48	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Синьор помидор»	60	6-49	0,05	3,55	2,1	43	№ 17-2013
Рассольник домашний с говядиной со сметаной	11/250/10	34-51	5,59	7,07	13,61	138,31	№ 131-2004
Биточки мясные рубленые с соусом томатным	90.30	63-63	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Рис отварной	150	19-90	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот из вишни	200	7-91	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	37,76	26,35	114,87	799,92	

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
И.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Митрощенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

с 16 по 20 октября 2023 г.

Экспресс завтрак

16.10.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская со сгущ. молоком	80	17-35	5,9	3,8	51,4	263,7
Сок в индивидуальной упаковке	200	22-75	0,3	0,0	23,0	92,0
Итого:		40-10	6,2	3,8	74,4	355,7

17.10.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Шаньга картофельная	100	32-19	5,2	12,2	22,71	216,8
Компот из вишни	200	7-91	0,2	-	21,42	83,6
Итого:		40-10	5,4	12,2	44,13	300,4

18.10.2023

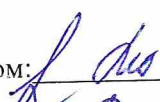
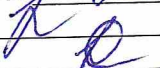
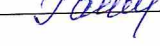
Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка «Майская»	80	38-11	5,9	3,8	51,4	263,7
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	6,1	3,8	61,42	302,69

19.10.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Курник	100	38-11	9,24	10,8	25,35	244,0
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	-	10,02	38,99
Итого:		40-10	9,44	10,8	35,37	282,99

20.10.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба Выборгская с повидлом	80	17-35	5,9	3,8	51,4	263,7
Сок в индивидуальной упаковке	200	22-75	0,3	0,0	23,0	92,0
Итого:		40-10	6,2	3,8	74,4	355,7

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