



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 9

на 5 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из курицы	249	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 7 до 11 лет

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	9-83	1,1	3,05	5,71	54,25	№ 17-2013
Щи с говядиной со сметаной	12/250/10	29-45	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	90.30	63-31	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	19-22	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: 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 марта 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	77-13	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	28-57	9,1	5,9	79,9	410,02	
Итого :		107-70	23,05	15,77	122,78	728,31	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

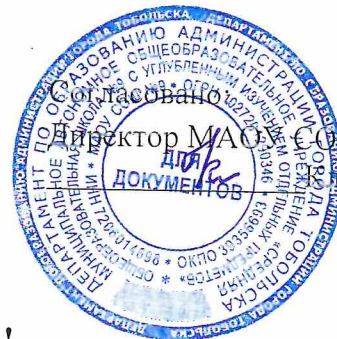
Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из говядины	198	78-67	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	24-05	0,4	0,0	23,0	92,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого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

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептур
Салат из свеклы с маслом растит	54	4-75	0,82	5,0	5,0	67,5	ТТК
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	10/250/10	33-28	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Курица (бедро) запеченная	90	72-41	14,6	13,6	0,6	183,2	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	12-68	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: 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
Яркова Н.В. / Ярко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 7 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (поджаривание)	43	14-03	0,63	3,0	2,17	38,37	№ 17-2013
Котлеты мясные с соусом	90.30	63-31	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	150	18-06	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,75	50,75	
Итого :		107-70	22,52	26,32	80,79	647,25	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	51-05	21,4	14,5	4,3	233,2	№ 341-2013
Пюре картофельное	150	18-06	5,06	5,24	36,06	222,87	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сдоба «Майская»	60	33-61	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	33,84	22,14	87,88	686,81	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	12-88	0,75	9,06	4,66	103,32	№ 25-2004
Борщ с говядиной и сметаной	13/250/10	32-55	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из говядины	200	81-80	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: Антипова Е.Ю.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Преснякова О.А.