



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 30 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	104	65-17	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Макароны отварные	180	14-45	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 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	23,7	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
Каша пшенная	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	24.25	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	30-75	5,73	9,44	5,68	79,29	
Суп гороховый с мясом	10/250	22-36	9,18	7,84	22,3	196,92	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	90/30	56-96	14,2	24,81	16,27	329,92	№462-2004 №587-2004
Картофельное пюре	150	19-73	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 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	39,43	48,98	118,54	924,06	

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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 1 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

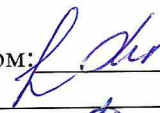
Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Плов из курицы	256	66-77	23,26	14,4	27,86	337,97	№492-2004
Компот из шиповника	200	9-05	0,8	-	29,96	120,0	№705-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Кисломолочный продукт	95	28-60	0,4	-	9,8	95	
Итого :		107-70	26,49	14,7	78,12	603,72	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	200,8	55-35	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	
Йогурт	95	28-60	0,4	0,0	9,8	95	
Итого :		107-70	27,57	46,31	52,77	565,15	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Солнечный зайчик»	100	15-20	1,83	3,41	9,51	90,41	
Щи с мясом со сметаной	10/250/5	26-53	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	80,30	57-59	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные	150	12-06	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 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	40,88	42,31	118,29	1000,69	

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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 9

на 2 октября 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	81-28	16,5	11,85	39,43	335,16	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Выпечка	85	24-37	13,39	15,46	34,1	183,3	
Итого :		107-70	30,09	27,31	83,55	557,45	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	104	65-17	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Макароны отварные	180	14-45	6,18	4,96	43,97	240,96	№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	23,7	16,35	82,48	577,89	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с маслом растит.	100	10-17	1,36	8,33	8,33	112,5	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	10/250/10	31-91	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бедро, запеченное с соусом	100	69-12	16,2	15,1	0,7	203,5	№ 494-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	12-42	10,54	7,09	54	327,67	№508-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-23	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	41,09	39,86	121,16	996,74	

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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 9

на 3 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Котлеты мясные с соусом	100,30	72-56	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре	180	23-63	6,07	6,29	43,27	267,44	№259-2004
Компот из свежемороженных ягод	200	8-23	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		107-70	27,5	31,33	100,53	791,45	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

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	22.25	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 «Синьор помидор»	100	12-59	1,26	15,11	7,78	170,53	№ 25-2004
Борщ с мясом и сметаной	10/250/10	30-35	7,78	9,44	13,42	156,52	№ 110-2004
Плов из мяса	200	83-89	15,4	15,9	48,7	399,5	№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	28,79	41,05	106,1	888,05	

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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 4 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Мясо тушенное	100	61-63	15,97	15,64	3,17	204,64	№433-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	14-91	10,54	7,09	54,0	327,67	№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	120	22-86	0,4	-	9,8	38	
Итого :		107-70	29,24	23,03	92,67	681,06	

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	130	59-42	30,9	21,0	6,2	336,86	№ 341-2013
Картофельное пюре	180	23-63	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 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	60	19-32	5,15	2,1	27,0	141,0	
Итого :		107-70	44,35	26,69	96,99	835,04	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с морковью	100	10-00	1,86	5,23	14,9	99,09	
Рассольник домашний с мясом и сметаной	10/250/5	31-17	7,98	8,74	13,02	150,52	№ 131-2004
Биточки мясные с соусом	80,30	59-07	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Рис отварной	150	23-38	5,14	6,13	48,5	272,58	№ 511-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-23	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	35,37	40,14	130,07	982,25	

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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

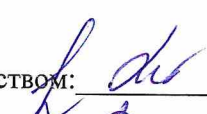
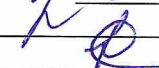
Столовая школы № 9

на 30 сентября 2024 г.

Экспресс завтрак

30.09.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша вязкая пшениная с маслом сливочным	200/6,8	31-50	9,54	8,37	43,63	301,46
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5
Итого:		40-10	13,79	8,97	74,65	441,95

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:
Директор МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

с 1 по 4 октября 2024 г.

Экспресс завтрак

1.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сыр	19	17-44	4,4	4,4	0,0	58,5
Макаронны отварные с соусом	180.30	17-33	7,35	6,23	47,24	276,04
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75
Итого:		40-10	13,98	10,93	67,76	424,28

2.10.2024

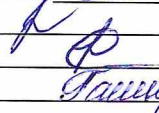
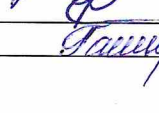
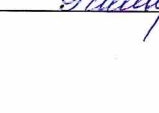
Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба «Майская»	75	38-05	7,5	13,2	60,9	394,0
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	7,7	13,2	70,92	432,99

3.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Шаньга картофельная	100	35-08	6,4	18,8	35,3	270,0
Чай с сахаром с лимоном	200.7	5-02	0,3	0,0	15,2	60,0
Итого:		40-10	6,7	18,8	50,5	330,0

4.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сыр	15	13-71	2,5	2,3	0,1	31,1
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180.30	17-79	8,78	5,91	45,0	273,06
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5
Итого:		40-10	15,53	8,81	76,12	444,65

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