



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 23 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	45.60	63-61	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные	150	11-60	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром с лимоном	200.7	5-59	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	23-92	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	28,1	26,17	98,76	721,81	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат свекольный с огурцом	60	9-28	0,05	3,55	21	61,45	ТТК
Суп из овощей с говядиной со сметаной	14/250/10	32-37	5,31	4,97	12,35	117,23	№ 135-2004
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным	90.30	68-32	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	14-56	8,44	10,82	42,28	290,05	№508-2004
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 :		138-40	33,54	35,48	142,19	940,22	

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 24 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Курица тушеная в соусе	65.50	82-07	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	20-66	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	20,51	20,6	81,65	576,66	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Синьор помидор»	60	6-20	0,05	3,55	21	61,45	ТТК
Солянка из птицы со сметаной	16/250/10	43-01	14,78	13,2	5,51	193,75	№ 158-2004
Гуляш из говядины	50.50	69-64	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны отварные	150	11-60	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого :		138-40	44-71	43,19	113,0	933,8	

Зав. производством: Антипова Е.Ю.
 Калькулятор: Маклакова О.М.
 Соц. педагог: Русанова Н.М.
 Мед. работник: Преснякова О.А.



Согласовано: для И.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Мирошченко Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 25 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих огурцов	60	12-62	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Котлеты мясные с соусом	90.30	63-43	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	150	17-02	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Компот ягодный	200	11-65	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	29,63	19,28	67,73	520,97	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	8-74	0,5	3,55	21	61,45	ТТК
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	13/250/10	35-24	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Бефстроганов из говядины	50.50	74-87	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
Макароны отварные	150	11-60	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого :		138-40	36,77	37,06	128,5	892,28	

Зав. производством: Антипова Е.Ю.
Калькулятор: Маклакова О.М.
Соц. педагог: Русанова Н.М.
Мед. работник: Преснякова О.А.



«Утверждаю»
И.П. Яркова Н.В.



Составлено
И.О. Директора МАОУ СОШ № 9
Уд. Пр. Щенкова Н.Н.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 26 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	42.60	59-49	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароны 'отварные	150	11-60	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот из смородины	200	14-13	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	19-50	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	28,0	26,17	104,98	745,41	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Степной»	60	11-49	0,5	3,55	21	61,45	№ 25-2004
Суп лапша домашняя с курицей	17/250	31-79	4,91	5,77	16,5	194	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему	200	77-18	13,55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Компот из шиповника	200	12-21	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб «Славянский» ржаной	50	5-73	4,56	0,24	29,82	114	
Итого :		138-40	24,32	24,94	129,9	809,93	

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

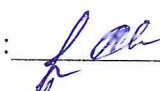
на 27 октября 2023 г.

Горячий завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	50-33	23,48	7,02	3,5	172,41	№ 341-2013
Пюре картофельное	150	17-02	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	1-99	0,2	0,0	10,02	38,99	№ 685-2004
Булочка «Майская»	70	32-40	3,9	11,9	35,7	266,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого :		107-70	35,21	24,35	100,94	763,06	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной	60	11-89	0,8	6,1	4,1	74,4	№ 71-2004
Щи с говядиной со сметаной	16/250/10	33-58	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Плов из мяса	200	79-06	15,06	19,43	45,19	405,79	№ 370-2013
Компот из вишни	200	7-91	0,36	0,0	33,16	127,45	№ 630-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого :		138-40	26,57	33,84	123,48	881,55	

Зав. производством:  Антипова Е.Ю.
Калькулятор:  Маклакова О.М.
Соц. педагог:  Русанова Н.М.
Мед. работник:  Преснякова О.А.