



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 9 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону (огурцы)	50	7-96	1,05	5,0	3,61	63,95	№22-2013
Курица тушеная	90.50	76-99	17,7	18,95	20,4	303,6	№405-2013
Макароны отварные	180	14-45	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Чай с лимоном	200.7	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	
Итого :		107-70	27,26	29,21	93,68	719,26	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из говядины	196	77-02	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
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	200	25-35	-	-	23	92,0	
Итого :		107-70	14,73	14,0	80,02	501,04	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с сыром	60	18-88	6,44	10,46	6,55	146,47	№ 50-2004
Суп из овощей с мясом со сметаной	10/250/10	32-63	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Шницеля рубленные запеченные с соусом томатным	80.30	59-01	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	12-46	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот из свежемороженой ягод	200	8-87	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		138-40	43,34	45,49	124,41	1072,05	

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



Ключко О.М

на 10 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему	190	71-48	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из свежемороженных ягод	200	10-47	0,16	-	17,03	66,05	№511-2013
Хлеб ржаной	25	3-00	1,38	0,25	8,02	47,5	
Сок	125	22-75	-	-	14,38	57,5	
Итого :		107-70	19,1	21,8	61,77	519,83	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша рисовая	200.10	40-26	11,0	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	20.25	20-39	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 «Полонынский»	60	11-39	0,99	10,01	4,99	114,31	№ 24-2004
Солянка из птицы со сметаной	250/10	29-55	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Гуляш	100	58-38	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
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 :		138-40	48,29	47,32	100,97	1015,4	

Галактионова Ю.В.



Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА Меню

Столовая школы № 9

на 11 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	200,8	55-30	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	28-65	0,4	0,0	9,8	95	
Итого :		107-70	27,57	46,31	52,77	565,15	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	105	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 «Артамоша»	45	17-87	5,73	9,44	5,68	79,27	
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	10/250/10	33-40	8,78	8,74	20,1	185,52	№ 132-2004
Бефстроганов	100	66-07	15,99	21,09	5,54	274,78	№423-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	12-46	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
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 :		138-40	45,29	46,96	116,34	1007,73	

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



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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 12 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Овощи по сезону (огурцы свежие, масло растит)	66	12-81	0,76	5,0	2,47	57,3	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом томатным	100,30	54-25	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Картофельное пюре	180	26-89	6,07	6,29	43,27	267,44	№520-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	10-47	0,16	-	17,03	66,05	№630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	25,16	31,03	84,5	716,5	

Горячий завтрак 2 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 обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной	60	11-22	1,83	10,08	7,03	127,52	№ 71-2004
Щи с мясом со сметаной	10/250/8	28-09	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса	200	82-07	15,4	15,9	48,7	399,5	№370-2013
Компот из свежемороженых ягод	200	10-47	0,16	0,0	17,03	66,05	№ 630-2004
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		138-40	29,14	35,12	103,76	833,09	

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



Утверждаю:

ИП Ярыкова Н.В.



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 9

Ключко О.М.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 9

на 13 сентября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	105	65-04	15,29	11,09	3,61	189,69	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	14-58	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	0,0	10,02	38,99	№ 685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28					
Сок	125	22-75	0,2	0,0	14,38	57,5	
Итого :		107-70	28,26	18,48	92,51	664,6	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Куриное бедро запеченное	100,30	75-48	18,0	16,77	18,72	280,3	№ 494-2004
Картофельное пюре	180	26-89	6,07	6,29	43,27	267,44	№259-2004
Чай с сахаром	200	2-05	0,2	-	10,02	38,99	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	26,3	23,36	82,51	637,48	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Солнечный зайчик»	100	17-86	1,83	3,41	9,51	90,41	
Суп лапша домашняя с курицей	13/250	21-67	6,4	5,7	10,1	117,0	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему	200	83-82	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника	200	9-05	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	6-00	2,75	0,5	16,04	95,0	
Итого :		138-40	29,34	31,16	87,95	771,19	

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 9 по 13 сентября 2024 г.

Экспресс завтрак

9.09.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сыр	18	15-92	4,4	4,4	0,0	58,5
Макароны отварные с соусом	180.30	18-85	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

10.09.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рисовая вязкая на молоке с маслом сливочным	200/4,4	31-50	8,32	12,78	37,08	284,44
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	12,57	13,38	68,10	424,93

11.09.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Биточки рубленые из птицы	63	31-50	10,6	11,1	10,9	179,5
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	14,85	11,7	41,92	319,99

12.09.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка с клюквой	110	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

13.09.2024

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Помидоры свежие (поджаривание)	59	12-52	2,5	2,3	0,1	31,1
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180.30	18-98	8,78	5,91	45,0	273,06
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	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.