



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 21 октября 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	102	61-94	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 лимоном	200.15.7	5-28	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,75	50,75	
Сок	125	22-75	0,2	0,0	14,38	57,5	
Итого :		107-70	24,0	16,35	87,91	598,9	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная	200.10	37-15	11	9,58	49,87	313,6	№302-2004
Кофейный напиток	200	18-46	4,78	7,7	22,07	151,34	№692- 2004
Хлеб ржаной с сыром	23/25	23-49	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 из свеклы с маслом растит	100	10-21	1,04	5,0	3,61	63,95	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной	250/5	26-23	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Биточки рубленые куриные с соусом	90.30	52-93	16,64	17,33	17,02	280,32	№498-2004 №587-2004
Картофельное пюре	180	22-00	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 516-2004
Какао на молоке	200	20-48	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	49,58	49,88	112,3	1082,15	

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 22 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Курица тушеная в соусе	62.50	74-76	17,7	18,95	20,4	303,6	№405-2013
Рис отварной	180	27-60	5,14	6,13	48,5	272,58	№ 511-2004
Чай с сахаром	200	2-06	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого :		107-70	27,09	25,68	99,92	716,67	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	200,7	55-34	20,13	40,65	9,89	265,1	№340-2004
Какао на молоке	200	20-48	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 «Веселая мазайка»	100	11-26	5,73	9,44	5,68	79,27	
Суп из овощей с мясом со сметаной	10/250/7	29-81	6,02	7,9	14,6	155,4	№ 135-2004
Котлеты рубленые запеченные, с соусом томатным	90,30	67-15	16,14	19,44	11,23	274,96	№498-2004 №587-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	14-91	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-72	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	6-55	4,06	0,6	21,0	101,5	
Итого :		138-40	42,69	44,47	127,93	1012,4	

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
Директор МАОУ СОШ № 9
Ключко О.М.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 9

на 23 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Котлеты мясные с соусом	100.30	73-70	16,14	19,44	11,23	274,96	№451-2004 №578-2004
Картофельное пюре	180	22-00	6,07	6,29	43,27	267,44	№259-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-72	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	26,46	26,33	96,92	727,50	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Запеканка «Царская» с молоком сгущенным	150.20	81-61	16,5	11,85	39,43	335,16	10/5-2011
Чай с сахаром	200	2-06	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Выпечка	85	24-03	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
Салат «Полонинский»	100	19-14	0,99	10,01	4,99	114,31	№ 24-2004
Суп лапша домашняя с курицей	13/250	22-96	6,4	5,7	10,1	117	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему	200	80-69	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из шиповника	200	9-06	0,8	-	29,96	120	№705-2004
Хлеб ржаной	50	6-55	2,75	0,5	16,04	95,0	
Итого :		138-40	28,5	37,76	83,43	795,09	

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 24 октября 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	102	62-10	15,29	11,09	3,61	189,69	№ 437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	14-91	10,54	7,09	54,0	327,67	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-06	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	-	-	14,38	57,5	
Итого :		107-70	28,06	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
Овощи по сезону (огурцы свежие)	82	15-23	0,46	3,0	1,48	34,38	№ 17-2013
Биточки рубленые из птицы запеченные, с соусом	100.30	58-47	14,98	15,6	15,32	252,29	№498-2004 №587-2004
Картофельное пюре	180	22-00	5,06	5,24	36,06	222,87	№520-2004
Компот из свежемороженых ягод	200	8-72	0,2	-	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Итого :		107-70	22,73	24,14	84,78	643,89	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежей капусты с морковью	100	9-17	1,04	5,0	3,61	63,95	№ 22-2013
Солянка из птицы со сметаной	250/5	26-23	16,8	15,3	4,82	214,6	№ 158-2004
Курица тушеная в соусе	63.50	61-52	17,7	18,95	20,4	303,6	№405-2013
Макаронные отварные	180	14-45	6,18	4,96	43,97	240,96	№ 516-2004
Какао на молоке	200	20-48	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	50,75	50,17	116,38	1078,95	

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 25 октября 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Рыба запеченная со сметаной и сыром	60	28-36	30,9	21,0	6,2	336,86	№ 341-2013
Картофельное пюре	180	22-00	6,07	6,29	43,27	267,44	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	2-06	0,2	-	10,02	38,99	№685-2004
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-28	2,03	0,3	10,5	50,75	
Пюре фруктовое	90	52-00	0,5	0	14	280,5	
Итого :		107-70	39,7	27,59	83,99	974,54	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из курицы	255	72-61	23,26	14,4	27,86	337,97	№492-2004
Компот из шиповника	200	9-06	0,8	-	29,96	120,0	№705-2004
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	26,09	14,7	82,7	566,22	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной	100	18-07	1,83	10,08	7,03	127,52	№ 71-2004
Щи с мясом со сметаной	7/250/5	21-04	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Плов из мяса	200	84-02	15,4	15,9	48,7	399,3	№370-2013
Компот из свежемороженых ягод	200	8-72	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	832,89	

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 21 по 25 октября 2024 г.

Экспресс завтрак

21.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/6,4	31-49	9,54	8,37	43,63	301,46
Чай с сахаром	200	2-06	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

22.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сыр	18	16-27	4,4	4,4	0,0	58,5
Макароны отварные с соусом	180.30	18-49	7,35	6,23	47,24	276,04
Чай с сахаром	200	2-06	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

23.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Сдоба «Майская»	75	38-04	6,4	18,8	35,3	300,0
Чай с сахаром	200	2-06	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	6,6	18,8	45,32	338,99

24.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Помидоры свежие (подгариновка)	58	13-83	2,5	2,3	0,1	31,1
Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180.30	17-66	8,78	5,91	45,0	273,06
Чай с сахаром	200	2-06	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

25.10.2024

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Булочка с клюквой	110	38-04	7,5	13,2	60,9	394,0
Чай с сахаром	200	2-06	0,2	0,0	10,02	38,99
Итого:		40-10	7,7	13,2	70,92	432,99

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