


 Утверждаю:  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
 Фружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет**

Дата: 01.09.2023 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Каша жидкая молочная пшенная	200	16,35	37,6
	Кофейный напиток с молоком	200	5,02	11,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,28	7,9
	Яблоко	150	6,30	14,7
	Хлеб пшеничный	30	7,47	14,8
		Итого: 650	Итого: 46,45	

Повар: Макарова Макарова Л.И.

Утверждаю:  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
 Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 01.09.2023 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	16,30	249
	Какао с молоком	200	20,01	100,4
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Яблоко	200	13,00	88,8
		Итого: 650	Итого: 61,41	

Повар: Макара Макарова Л.И.



Утверждаю:  
Директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет**

Дата: 04.09.2023 г.

Неделя: *вторая*

День: *первый день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	16,30	71,7
	Каша жидкая молочная овсяная	200	20,01	192,7
	Чай с сахаром	200	3,00	26,8
	Хлеб пшеничный	45	6,81	105,5
	Хлеб ржаной	25	5,29	42,7
	Мандарин	120	10,00	42
		Итого:	610	61,41

Повар: *Макара* Макарова Л.И.

Утверждаю:  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
 Дружинин Я.А.



**Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет**

Дата: 04.09.2023 г.  
 Неделя: вторая  
 День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	80	5,03	8,3
	Картофельное пюре	150	16,35	19,8
	Курица тушеная с морковью	80	12,49	3,6
	Хлеб пшеничный	60	6,28	29,5
	Кисель вишни	200	6,30	12,9
		Итого: 570	Итого: 46,45	

Повар: Макаф Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МОУ «Саввинская СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 05.09.2023 г.  
Неделя: вторая  
День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	16,30	74,3
	Горошница	150	20,01	204,8
	Биточек из курицы	80	10,00	134,9
	Какао с молоком	200	3,00	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,81	39,1
	Хлеб пшеничный	30	5,29	70,3
		Итого: 540	Итого: 61,41	

Повар: Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет**

Дата: 05.09.2023 г.  
Неделя: *вторая*  
День: *второй день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из свеклы отварной	80	5,03	6,1
	Рис отварной	150	16,35	36,4
	Биточек из курицы	80	12,49	10,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,28	19,8
	Хлеб пшеничный	50	6,30	24,6
		Итого: 560	Итого: 46,45	

Повар: Макаф Макарова Л.И.





Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 06.09.2023 г.  
Неделя: *вторая*  
День: *третий день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	19,30	249	
	Кофейный напиток с молоком	200	20,01	86	
	Яблоко	200	10,00	88,8	
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1	
		Итого: 650	Итого: 61,41		

Повар: Макаф Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 06.09.2023 г.

Неделя: *вторая*

День: *третий день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	16,35	44
	Кофейный напиток с молоком	200	5,02	11,2
	Хлеб пшеничный	30	6,28	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,30	7,9
	Яблоко	150	7,47	14,7
		Итого:	610	46,45

Повар: *Макаф* Макарова Л.И.





Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 07.09.2023 г.

Неделя: вторая

День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Кукуруза сахарная	30	16,30	15,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	20,01	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	10,00	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	215	3,00	30
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 545	Итого: 61,41	

Повар: Макаф Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 07.09.2023 г.

Неделя: *вторая*

День: *четвертый день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Капуста тушеная	150	5,03	14,6
	Курица отварная	80	16,35	0,9
	Кисель из смородины	200	12,49	12,2
	Хлеб пшеничный	50	6,28	24,6
	Пряник	100	6,30	75
		Итого: 580	Итого: 46,45	

Повар: Макаф Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МАОУ «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 08.09.2023 г.

Неделя: *вторая*

День: *пятый день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	19,30	207,8
	Какао с молоком	200	20,01	100,4
	Груша	150	10,00	68,3
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 600	Итого: 61,41	

Повар: Макаф Макарова Л.И.

Утверждаю:  
 директор МДОУ «Рыбинская СОШ»  
 Дружинин Я.А.



**Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет**

Дата: 08.09.2023 г.  
 Неделя: *вторая*  
 День: *пятый день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Рис отварной	200	16,35	48,6
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,49	6,3
	Чай с сахаром	200	6,28	6,4
	Хлеб пшеничный	50	6,30	24,6
		Итого: 560	Итого: 46,45	

Повар: Макаф Макарова Л.Н.