

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 02.10.2023 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 | Итого: 61,41 |

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 02.10.2023 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 | 250 | 20,01 | 240,8 |
| | Чай с сахаром | 200 | 3,00 | 26,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 6,81 | 105,5 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 5,29 | 42,7 |
| | Мандарин | 120 | 10,00 | 42 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 9,89 | 66,1 |
| | | Итого: | 670 | Итого: 71,30 |

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 02.10.2023 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: Макарова Макарова Л.И.
Утверждаю:
директор МАОУ «Равнинная СОШ»
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 03.10.2023 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 Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 03.10.2023 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 | 200 | 20,01 | 273,1 |
| | Биточек из курицы | 80 | 10,00 | 134,9 |
| | Какао с молоком | 200 | 12,89 | 100,4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 6,81 | 39,1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 5,29 | 70,3 |
| | | | | |
| | | Итого: 590 | Итого: 71,30 | |

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 03.10.2023 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: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 04.10.2023 г.

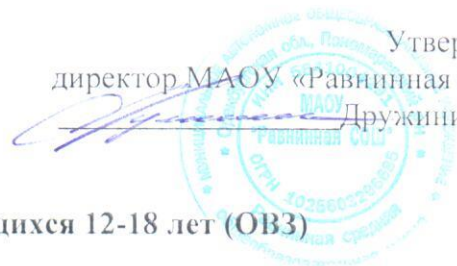
Неделя: *вторая*

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: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 04.10.2023 г.

Неделя: *вторая*

День: *третий день примерного меню*

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Цена | Энергетическая ценность |
|------------|------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|
| Завтрак | Каша ячневая молочная вязкая | 250 | 19,30 | 311.3 |
| | 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 | 15,18 | 39.1 |
| | | | | |
| | | Итого: 700 | Итого: 71,30 | |

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 04.10.2023 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 | Итого: 46,45 | |

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.
Утверждаю:
директор МАОУ «Равнинная СОШ»
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 05.10.2023 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: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 05.10.2023 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 | 200 | 20,01 | 311,6 |
| | Курица тушеная с морковью | 100 | 10,00 | 126,4 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 215 | 12,89 | 30 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 6,81 | 70,3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 5,29 | 39,1 |
| | | | | |
| | | Итого: 595 | Итого: 71,30 | |

Повар: Макарова, Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 05.10.2023 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: Макарова, Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 06.10.2023 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: Меня Макарова Л.И.
Утверждаю:
директор МАОУ «Равнинная СОШ»
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 06.10.2023 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

| Прием пищи | Блюдо | Выход | Цена | Энергетическая ценность |
|------------|---------------------------------|---------------|-----------------|-------------------------|
| Завтрак | Каша жидкая молочная кукурузная | 250 | 19,30 | 259,8 |
| | 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 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 9,89 | 66,1 |
| | | | | |
| | | Итого: 660 | Итого: 71,30 | |

Повар: Меня Макарова Л.И.


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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 06.10.2023 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: *Макарова* Макарова Л.И.