

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 03.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	20,30
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	19,01
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	13,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,29
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	13,42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>15.9</b>	<b>20.7</b>	<b>89</b>	<b>606</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>15.9</b>	<b>20.7</b>	<b>89</b>	<b>606</b>	81,82

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 04.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8	20,30
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	19,01
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	10,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	13,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	8,81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	9,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>67.9</b>	<b>545.7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>39</b>	<b>13</b>	<b>67.9</b>	<b>545.7</b>	81,82

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 05.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	20,30
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	19,01
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	13,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	8,81
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	9,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20</b>	<b>16.9</b>	<b>87.5</b>	<b>581.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>640</b>	<b>20</b>	<b>16.9</b>	<b>87.5</b>	<b>581.5</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 06.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8	20,30
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8	19,01
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	10,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	13,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	8,81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	9,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>24.5</b>	<b>21.4</b>	<b>97.8</b>	<b>682.6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>24.5</b>	<b>21.4</b>	<b>97.8</b>	<b>682.6</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 07.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3	20,30
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	19,01
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	19,01
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	13,81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	8,81
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.5</b>	<b>16</b>	<b>92.5</b>	<b>589</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>18.5</b>	<b>16</b>	<b>92.5</b>	<b>589</b>	

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

Утвержден  
 директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 10.02.2025 г.  
 Неделя: вторая  
 День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	10,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	19,01
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8	10,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	13,81
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	8,81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	9,91
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	10,31
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19.4</b>	<b>23.4</b>	<b>76</b>	<b>592.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>19.4</b>	<b>23.4</b>	<b>76</b>	<b>592.4</b>	

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.



Утвержден  
директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 11.02.2025 г.  
Неделя вторая  
День: *второй день примерного меню*

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	20,30
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1	19,01
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	10,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	13,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	8,81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	9,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>43.4</b>	<b>15.2</b>	<b>95.2</b>	<b>692.1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>43.4</b>	<b>15.2</b>	<b>95.2</b>	<b>692.1</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



Утвержден  
директор МАОУ «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.

**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 12.02.2025 г.  
Неделя вторая  
День: *третий день примерного меню*

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3	20,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	19,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	19,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	13,8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	8,81
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>17.4</b>	<b>15.7</b>	<b>96.1</b>	<b>595.5</b>	<b>81,82</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>17.4</b>	<b>15.7</b>	<b>96.1</b>	<b>595.5</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 13.02.2025 г.

Неделя вторая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	20,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	19,01
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	10,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30	13,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	8,81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	9,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>29.6</b>	<b>14.9</b>	<b>85.2</b>	<b>593.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>595</b>	<b>29.6</b>	<b>14.9</b>	<b>85.2</b>	<b>593.1</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова*

Макарова Л.И.



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

**Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ**

Дата: 14.02.2025 г.

Неделя вторая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	20,30
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	19,01
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	13,8
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	8,81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	9,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>16.4</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>604</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>660</b>	<b>16.4</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>604</b>	<b>81,82</b>

повар: *Макарова*

Макарова Л.И.

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



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

Дата: 03.02.2025 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	20,30
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	10,03
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	9,87
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 04.02.2025 г.

Неделя: первая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8	20,30
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	10,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	9,61
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	5,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>500</b>	<b>37.3</b>	<b>11.1</b>	<b>56.4</b>	<b>475.8</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

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

Дата: 05.02.2025 г.  
Неделя: первая  
День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	20,30
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	19,01
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,03
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	5,29
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	9,58
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16.8</b>	<b>13.8</b>	<b>71.6</b>	<b>477.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>16.8</b>	<b>13.8</b>	<b>71.6</b>	<b>477.9</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

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

Дата: 06.02.2025 г.  
Неделя: первая  
День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-27з	Морковь отварная дольками	30	0.4	1	2.1	18.8	20,30
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1	19,01
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	10,00
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	9,61
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	5,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>22.6</b>	<b>19.8</b>	<b>80.8</b>	<b>592.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>22.6</b>	<b>19.8</b>	<b>80.8</b>	<b>592.4</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

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

Дата: 07.02.2025 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	20,30
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	19,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	10,03
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	9,87
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>16.3</b>	<b>14</b>	<b>88.9</b>	<b>547.6</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 10.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	10,30
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	10,00
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	19,01
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	10,00
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	9,61
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	5,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	5,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>16.5</b>	<b>18.6</b>	<b>70.4</b>	<b>515.1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>16.5</b>	<b>18.6</b>	<b>70.4</b>	<b>515.1</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.





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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 11.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	20,30
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	19,01
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	10,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	9,61
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	5,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29.4</b>	<b>18.3</b>	<b>83</b>	<b>615.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>29.4</b>	<b>18.3</b>	<b>83</b>	<b>615.8</b>	<b>69,21</b>

повар: *Мем* Макарова Л.И.

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



### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 12.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	20,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	19,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	10,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	10,03
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	9,87
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>	<b>69,21</b>

повар: *Мем* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 13.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	20,30
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	19,01
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30	10,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	9,61
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>	<b>5,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова Л.И.*

Макарова Л.И.

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



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

Дата: 14.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	10,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	10,30
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	19,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	14,58
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	10,03
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>76.1</b>	<b>518.4</b>	<b>5,29</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>14.3</b>	<b>17.4</b>	<b>76.1</b>	<b>518.4</b>	<b>69,21</b>

повар: *Макарова Л.И.*

Макарова Л.И.



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

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

Дата: 03.02.2025 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	5,03
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	16,35
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	6,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	6,30
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>15.7</b>	<b>17.9</b>	<b>136.6</b>	<b>770.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>15.7</b>	<b>17.9</b>	<b>136.6</b>	<b>770.8</b>	<b>46,45</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

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

Дата: 04.02.2025 г.

Неделя: первая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7	5,03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	16,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	5,02
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	6,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	7,47
	<b>Итого за 3 автрак</b>	<b>580</b>	<b>27.7</b>	<b>20.6</b>	<b>90.5</b>	<b>659.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.7</b>	<b>20.6</b>	<b>90.5</b>	<b>659.2</b>	<b>46,45</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 05.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	5,03
54-1г	Макароньы отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	16,35
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	5,02
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>36.1</b>	<b>15.4</b>	<b>75.3</b>	<b>585.1</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>36.1</b>	<b>15.4</b>	<b>75.3</b>	<b>585.1</b>	<b>46,45</b>

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



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

Дата: 06.02.2025 г.  
 Неделя: первая  
 День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99	5,03
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5	16,35
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2	5,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	6,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>25</b>	<b>29.4</b>	<b>88.6</b>	<b>720.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>25</b>	<b>29.4</b>	<b>88.6</b>	<b>720.9</b>	<b>46,45</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



Утверждаю:

директор MAOU «Равнинная СОШ»

Дружинин Я.А.

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

Дата: 07.02.2025 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	5,03
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	16,35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	5,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	6,28
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	6,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16.5</b>	<b>21.3</b>	<b>86.3</b>	<b>603</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>16.5</b>	<b>21.3</b>	<b>86.3</b>	<b>603</b>	<b>46,45</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



Утверждаю:

директор MAOU «Равнинная СОШ»

Дружинин Я.А.

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

Дата: 08.02.2025 г.

Неделя: первая

День: шестой день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	18,25
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	10,3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8	8,25
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	9,65
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18.2</b>	<b>11.4</b>	<b>102.9</b>	<b>586.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>18.2</b>	<b>11.4</b>	<b>102.9</b>	<b>586.9</b>	<b>46,45</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 10.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	5,03
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	16,35
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1	5,02
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>21.2</b>	<b>18.5</b>	<b>74.1</b>	<b>548.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>21.2</b>	<b>18.5</b>	<b>74.1</b>	<b>548.4</b>	<b>46,45</b>

повар: *Меня* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 11.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	5,03
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	16,35
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	5,02
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>24.3</b>	<b>12.2</b>	<b>97.6</b>	<b>597.5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>24.3</b>	<b>12.2</b>	<b>97.6</b>	<b>597.5</b>	<b>46,45</b>

повар: *Меня* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 12.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: *третий день примерного меню*

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	5,03
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8	16,35
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	6,28
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	6,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15.4</b>	<b>20.4</b>	<b>92.7</b>	<b>615.9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>15.4</b>	<b>20.4</b>	<b>92.7</b>	<b>615.9</b>	<b>46,45</b>

повар: *Масал* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 13.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: *четвертый день примерного меню*

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5	5,03
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	16,35
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	6,28
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	75	365.9	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>39.2</b>	<b>11.6</b>	<b>127.3</b>	<b>771</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>39.2</b>	<b>11.6</b>	<b>127.3</b>	<b>771</b>	<b>46,45</b>

повар: *Масал* Макарова Л.И.

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



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

Дата: 14.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	5,03
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	16,35
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	5,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	6,28
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22.8</b>	<b>21.5</b>	<b>86</b>	<b>628.8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>22.8</b>	<b>21.5</b>	<b>86</b>	<b>628.8</b>	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

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

Дата: 15.02.2025 г.

Неделя: вторая

День: шестой день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	5,03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	16,35
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	6,28
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	7,47
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>17.7</b>	<b>91</b>	<b>590.2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>16.9</b>	<b>17.7</b>	<b>91</b>	<b>590.2</b>	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.