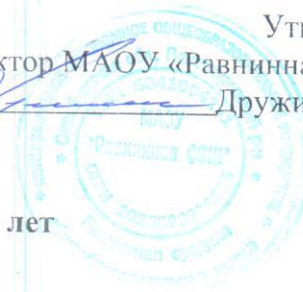


Утверждаю:
директор МАОУ «Равнинная СОШ»
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 09.01.2025 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
	Итого за Завтрак	610	25	29.4	88.6	720.9	
	Итого за день	610	25	29.4	88.6	720.9	46,45

повар:

Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 10.01.2025 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
	Итого за Завтрак	610	16.5	21.3	86.3	603	
	Итого за день	610	16.5	21.3	86.3	603	46,45

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 11.01.2025 г.

Неделя: первая

День: шестой день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-3г	Макароньы 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
	Итого за Завтрак	600	18.2	11.4	102.9	586.9	
	Итого за день	600	18.2	11.4	102.9	586.9	46,45

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 13.01.2025 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
	Итого за Завтрак	570	21.2	18.5	74.1	548.4	
	Итого за день	570	21.2	18.5	74.1	548.4	46,45

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 14.01.2025 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
	Итого за Завтрак	560	24.3	12.2	97.6	597.5	
	Итого за день	560	24.3	12.2	97.6	597.5	46,45

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 15.01.2025 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
	Итого за Завтрак	610	15.4	20.4	92.7	615.9	
	Итого за день	610	15.4	20.4	92.7	615.9	46,45

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 16.01.2025 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
	Итого за Завтрак	580	39.2	11.6	127.3	771	
	Итого за день	580	39.2	11.6	127.3	771	46,45

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 17.01.2025 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	
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4	5,03
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	16,35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	6,28
	Итого за Завтрак	560	22.8	21.5	86	628.8	7,47
	Итого за день	560	22.8	21.5	86	628.8	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 18.01.2025 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	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	5,03
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	16,35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	5,02
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	6,28
	Итого за Завтрак	560	16.9	17.7	91	590.2	7,47
	Итого за день	560	16.9	17.7	91	590.2	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 09.01.2025 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	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
	Итого за Завтрак	510	22.6	19.8	80.8	592.4	
	Итого за день	510	22.6	19.8	80.8	592.4	69,21

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 10.01.2025 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
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
	Итого за Завтрак	650	16.3	14	88.9	547.6	
	Итого за день	650	16.3	14	88.9	547.6	69,21

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 13.01.2025 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
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
	Итого за Завтрак	620	16.5	18.6	70.4	515.1	
	Итого за день	620	16.5	18.6	70.4	515.1	69,21

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 14.01.2025 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
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	19,01
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	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
	Итого за Завтрак	540	29.4	18.3	83	615.8	5,00
	Итого за день	540	29.4	18.3	83	615.8	69,21

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 15.01.2025 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	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
	Итого за Завтрак	650	15.5	13.4	87.6	533.2	
	Итого за день	650	15.5	13.4	87.6	533.2	69,21

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 16.01.2025 г.

Неделя: вторая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	20,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	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	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
	Итого за Завтрак	545	26.8	12.7	73.2	515.2	
	Итого за день	545	26.8	12.7	73.2	515.2	69,21

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 17.01.2025 г.

Неделя: вторая

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	10,00
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	10,30
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	19,01
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3	14,58
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	10,03
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	5,29
	Итого за Завтрак	610	14.3	17.4	76.1	518.4	
	Итого за день	610	14.3	17.4	76.1	518.4	69,21

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 09.01.2025 г.

Неделя: первая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-27э	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	19,00
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	13,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	8,80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	9,90
	Итого за Завтрак	570	24.5	21.4	97.8	682.6	
	Итого за день	570	24.5	21.4	97.8	682.6	81,82

повар:

Макара

Макарова Л.И.

Утверждаю
 директор МАОУ «Равнинная СОШ
 Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 10.01.2025 г.

Неделя: первая

День: пятый 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
54-21гн	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	19,9
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	8,81
Итого за Завтрак		610	18.5	16	92.5	589	81,82
Итого за день		610	18.5	16	92.5	589	

повар: Макарова Л.И.

Утверждаю
 директор МАОУ «Равнинная СОШ
 Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 13.01.2025 г.

Неделя: вторая

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	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	13,8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42	8,81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	9,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	10,5
Итого за Завтрак		670	19.4	23.4	76	592.4	81,82
Итого за день		670	19.4	23.4	76	592.4	

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 14.01.2025 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
	Итого за Завтрак	590	43.4	15.2	95.2	692.1	
	Итого за день	590	43.4	15.2	95.2	692.1	81,82

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 15.01.2025 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
	Итого за Завтрак	700	17.4	15.7	96.1	595.5	81,82
	Итого за день	700	17.4	15.7	96.1	595.5	

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 16.01.2025 г.

Неделя вторая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
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
	Итого за Завтрак	595	29.6	14.9	85.2	593.1	
	Итого за день	595	29.6	14.9	85.2	593.1	81,82

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 17.01.2025 г.

Неделя вторая

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	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
	Итого за Завтрак	660	16.4	19	92	604	
	Итого за день	660	16.4	19	92	604	81,82

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.