

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 09.10.2023 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	200	20,30	274,9
	Чай с сахаром	200	19,01	21,4
	Хлеб пшеничный	40	10,00	93,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,81	39,1
	Мандарин	120	5,29	42
		Итого: 580	Итого: 61,41	

Повар: Макара Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 09.10.2023 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Каша жидкая молочная рисовая	200	16,35	28,7
	Чай с сахаром	200	5,02	5,2
	Хлеб пшеничный	40	6,28	19,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,30	7,9
	Пряник	100	7,47	75
			Итого: 570	Итого: 46,45

Повар: Макара Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 09.10.2023 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная пшениная	250	20,30	343,6
	Чай с сахаром	200	19,01	21,4
	Хлеб пшеничный	40	10,00	93,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,81	39,1
	Мандарин	120	5,29	42
	Масло сливочное (порциями)	10	9,9	66,1
		Итого:	640	61,41

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 10.10.2023 г.

Неделя: первая

День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Огурец в нарезке	20	5,30	2,8
	Картофельное пюре	150	16,01	139,4
	Курица отварная	80	24,00	123,8
	Какао с молоком	200	4,00	100,4
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого:	500	61,41

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 10.10.2023 г.

Неделя: *первая*

День: *второй день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Огурец в нарезке	20	5,30	2,8
	Картофельное пюре	200	16,01	185,8
	Курица отварная	80	24,00	123,8
	Какао с молоком	200	13,9	100,4
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,28	39,1
		Итого: 560	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: 10.10.2023 г.

Неделя: *первая*

День: *второй день примерного меню*

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	5,03	7,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,35	35,9
	Курица тушеная с морковью	100	5,02	4,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,28	19,8
	Хлеб пшеничный	30	6,30	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,47	7,9
		Итого: 580	Итого: 46,45	

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 11.10.2023 г.

Неделя: первая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	10,30	53,7
	Каша жидкая молочная кукурузная	200	20,01	207,8
	Кофейный напиток с молоком	200	16,00	86
	Хлеб пшеничный	20	6,81	39,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,29	70,3
	Груша	120	3,00	54,6
		Итого:	585	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: 11.10.2023 г.

Неделя: первая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	10,30	71,7
	Каша жидкая молочная кукурузная	250	20,01	259,8
	Кофейный напиток с молоком	200	16,00	86
	Хлеб пшеничный	20	6,81	39,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,29	70,3
	Груша	120	12,89	54,6
		Итого:	640	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: 11.10.2023 г.

Неделя: первая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	5,03	7,7
	Макароны отварные	150	16,35	32,8
	Курица отварная	80	12,49	0,9
	Хлеб пшеничный	50	6,28	24,6
	Кисель из смородины	200	6,30	12,2
		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: 12.10.2023 г.

Неделя: первая

День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Морковь отварная дольками	30	10,30	18,8
	Рис припущенный с томатом	150	20,01	200,1
	Биточек из говядины	80	16,00	236,2
	Час с лимоном и сахаром	200	6,81	27,9
	Хлеб пшеничный	30	5,29	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,00	39,1
			Итого: 510	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: 12.10.2023 г.

Неделя: первая

День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Морковь отварная дольками	30	10,30	18,8
	Рис припущенный с томатом	200	20,01	266,8
	Биточек из говядины	80	16,00	236,2
	Час с лимоном и сахаром	200	6,81	27,9
	Хлеб пшеничный	30	5,29	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	12,89	39,1
		Итого:	570	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: 12.10.2023 г.


Неделя: первая

День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	5,03	5,7
	Каша перловая рассыпчатая	200	16,35	40,7
	Биточек из говядины	80	5,02	13,2
	Чай с сахаром	200	6,28	6,4
	Хлеб пшеничный	30	6,30	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,47	7,9
		Итого:	610	46,45

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 13.10.2023 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: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 13.10.2023 г.
 Неделя: первая
 День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	250	16,30	311,3
	Какао с молоком	200	20,01	100,4
	Хлеб пшеничный	40	16,7	93,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Яблоко	100	13,00	44,4
		Итого: 610	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: 13.10.2023 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 Л.И. Макарова Л.И.