

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 14.10.2024 г.

Неделя: первая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	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	
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21,4	16,35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	5,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	6,28
Пром.	Пряник	100	5.9	4.7	7.5	365.9	6,30
	<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>7,47</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: *М.С.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 15.10.2024 г.

Неделя: первая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	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	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	16,35
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	5,02
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	6,28
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	6,30
	<b>Итого за 3 завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.7</b>	<b>20.6</b>	<b>90.5</b>	<b>659.2</b>	<b>7,47</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: *М.С.И.* Макарова Л.И.

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

### Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 16.10.2024 г.

Неделя: первая

День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7	5,03
54-1г	Макароны 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 Л.И.* Макарова Л.И.

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

### Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 17.10.2024 г.

Неделя: первая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
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	6,50
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 Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 18.10.2024 г.

Неделя: первая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
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 Д.И.* Макарова Д.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 19.10.2024 г.

Неделя: первая

День: шестой день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
54-3г	Макаронные изделия 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 Д.И.* Макарова Д.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 21.10.2024 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
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>	
	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: 22.10.2024 г.

Неделя: вторая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	ы		
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>	
	Итого за день	560	24,3	12,2	97,6	597,5	46,45

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 23.10.2024 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
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: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 24.10.2024 г.

Неделя: вторая

День: четвертый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.		
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: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 25.10.2024 г.  
Неделя: вторая  
День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	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>	<b>46.45</b>

повар: Макарова Д.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 26.10.2024 г.  
Неделя: вторая  
День: шестой день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	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>	<b>46.45</b>

повар: Макарова Д.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 14.10.2024 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	19.01
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	5.29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>13.7</b>	<b>10.8</b>	<b>79.4</b>	<b>471.2</b>	
	Итого за день	580	13.7	10.8	79.4	471.2	<b>64.63</b>

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 15.10.2024 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	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	5.03
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>	
	Итого за день	500	37.3	11.1	56.4	475.8	<b>64.63</b>

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 16.10.2024 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	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	5.00
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>16.8</b>	<b>13.8</b>	<b>71.6</b>	<b>477.9</b>	
	Итого за день	585	16.8	13.8	71.6	477.9	64.63

повар:  Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 17.10.2024 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	5.03
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>	
	Итого за день	510	22.6	19.8	80.8	592.4	64.63

повар:  Макарова Л.И.



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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 18.10.2024 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	5,29
	<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>64,63</b>

повар: *Макарова Л.И.*

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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 21.10.2024 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	20,30
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	5,03
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>610</b>	<b>16.4</b>	<b>11.3</b>	<b>70.3</b>	<b>449</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>16,4</b>	<b>11,3</b>	<b>70,3</b>	<b>449</b>	<b>64,63</b>

повар: *Макарова Л.И.*

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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 22.10.2024 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	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	5.03
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>	
	Итого за день	540	29.4	18.3	83	615.8	64.63

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 23.10.2024 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	5.29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>15.5</b>	<b>13.4</b>	<b>87.6</b>	<b>533.2</b>	
	Итого за день	650	15.5	13.4	87.6	533.2	64.63

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 24.10.2024 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	5,03
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>545</b>	<b>26.8</b>	<b>12.7</b>	<b>73.2</b>	<b>515.2</b>	
	Итого за день	545	26.8	12.7	73.2		64,63

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

### Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 25.10.2024 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	20,30
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	10,00
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14.2</b>	<b>10.1</b>	<b>76</b>	<b>452.3</b>	
	Итого за день	600	14.2	10.1	76	452.3	64,63

повар: *Макарова Л.И.* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 14.10.2024 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	9.9
	<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>	<b>78.3</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 15.10.2024 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	5.29
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>	<b>78.3</b>

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 16.10.2024 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	20	4.6	5.9	0	71.7	
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8	20.30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	19.01
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	10.00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	13.8
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6	5.29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>20</b>	<b>16.9</b>	<b>87.5</b>	<b>581.5</b>	<b>9.9</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>78.3</b>

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 17.10.2024 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	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	5.29
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>9.9</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>78.3</b>

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 18.10.2024 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	5.29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>18.5</b>	<b>16</b>	<b>92.5</b>	<b>589</b>	<b>78.3</b>
	Итого за день.	610	18.5	16	92.5	589	

повар: *Маша* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 21.10.2024 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	5.29
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	9.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	10.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>19.4</b>	<b>23.4</b>	<b>76</b>	<b>592.4</b>	<b>78.3</b>
	Итого за день.	670	19.4	23.4	76	592.4	

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 22.10.2024 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	5.29
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>	
	Итого за день	590	43.4	15.2	95.2	692.1	78.3

повар: *Макарова*, Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 23.10.2024 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	5.29
	<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>78.3</b>
	Итого за день	700	17.4	15.7	96.1	595.5	

повар: *Макарова*, Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 24.10.2024 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	5.29
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>78.3</b>

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 25.10.2024 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	5.29
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>78.3</b>

повар: Макарова Л.И.