



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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 17.03.2025 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	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
	Итого за Завтрак	570	15.7	17.9	136.6	770.8	
	Итого за день	570	15.7	17.9	136.6	770.8	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.



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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 18.03.2025 г.

Неделя: первая

День: второй день примерного меню

№рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	ккал	
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
	Итого за 3 автрак	580	27.7	20.6	90.5	659.2	
	Итого за день	580	27.7	20.6	90.5	659.2	46,45

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 19.03.2025 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	Макаронны 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
	Итого за Завтрак	560	36.1	15.4	75.3	585.1	
	Итого за день	560	36.1	15.4	75.3	585.1	46,45

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 20.03.2025 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.

День: чет

№рецепт
54-11з
54-5г
54-6м
54-2гн
Пром.
Пром.



Утверждаю:

директор MAOU «Равнинная СОШ»

Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 21.03.2025 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: *Макара* Макарова Л.И.

Утверждаю:

директор MAOU «Равнинная СОШ»

Дружинин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 22.03.2025 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
	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: *Макара* Макарова Л.И.



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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 24.03.2025 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: *Макаров* Макарова Л.И.



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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 25.03.2025 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: *Макаров* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 17.03.2025 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	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	9,87
Итого за Завтрак		580	13.7	10.8	79.4	471.2	
Итого за день		580	13.7	10.8	79.4	471.2	69,21

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 18.03.2025 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	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	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		500	37.3	11.1	56.4	475.8	
Итого за день		500	37.3	11.1	56.4	475.8	69,21

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 19.03.2025 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
	Итого за Завтрак	585	16.8	13.8	71.6	477.9	
	Итого за день	585	16.8	13.8	71.6	477.9	69,21

повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 20.03.2025 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
	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* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 21.03.2025 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.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 24.03.2025 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
	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	
53-19з							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.



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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 25.03.2025 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	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
	Итого за Завтрак	540	29.4	18.3	83	615.8	
	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 с ОВЗ

Дата: 17.03.2025 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
	Итого за Завтрак	640	15.9	20.7	89	606	
	Итого за день	640	15.9	20.7	89	606	81,82

повар:

Макарова

Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 18.03.2025 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
	Итого за Завтрак	560	39	13	67.9	545.7	
	Итого за день	560	39	13	67.9	545.7	81,82

повар:

Макарова

Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 19.03.2025 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	20	4.6	5.9	0	71.7	10,30
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	10,00
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
	Итого за Завтрак	645	19.3	20.4	78	572.5	
	Итого за день	645	19.3	20.4	78	572.5	81,82

повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 20.03.2025 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	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
	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: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 21.03.2025 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: 24.03.2025 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	10,3
	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.



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

Ежедневное меню для обучающихся с ОВЗ

Дата: 25.03.2025 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: *Макара* Макарова Л.И.