

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 20.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	16,30	71,7
	Каша жидкая молочная овсяная	200	20,01	192,7
	Чай с сахаром	200	3,00	26,8
	Хлеб пшеничный	45	6,81	105,5
	Хлеб ржаной	25	5,29	42,7
	Мандарин	120	10,00	42
		Итого:	610	Итого: 61,41

Повар: Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОБЗ)

Дата: 20.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	16,30	71,7
	Каша жидкая молочная овсяная	250	20,01	240,8
	Чай с сахаром	200	3,00	26,8
	Хлеб пшеничный	40	6,81	105,5
	Хлеб ржаной	30	5,29	42,7
	Мандарин	120	10,00	42
	Масло сливочное (порциями)	10	9,89	66,1
		Итого:	670	Итого: 71,30

Повар: Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 20.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	80	5,03	8,3
	Картофельное пюре	150	16,35	19,8
	Курица тушеная с морковью	80	12,49	3,6
	Хлеб пшеничный	60	6,28	29,5
	Кисель вишни	200	6,30	12,9
		Итого: 570	Итого: 46,45	

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 21.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	16,30	74,3
	Горошница	150	20,01	204,8
	Биточек из курицы	80	10,00	134,9
	Какао с молоком	200	3,00	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,81	39,1
	Хлеб пшеничный	30	5,29	70,3
		Итого: 540	Итого: 61,41	

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 21.11.2023 г.  
Неделя: вторая  
День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	16,30	74,3
	Горошница	200	20,01	273,1
	Биточек из курицы	80	10,00	134,9
	Какао с молоком	200	12,89	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,81	39,1
	Хлеб пшеничный	30	5,29	70,3
		Итого:	590	Итого: 71,30

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.  
Утверждаю:  
директор «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 21.11.2023 г.  
Неделя: вторая  
День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из свеклы отварной	80	5,03	6,1
	Рис отварной	150	16,35	36,4
	Биточек из курицы	80	12,49	10,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	6,28	19,8
	Хлеб пшеничный	50	6,30	24,6
		Итого:	560	Итого: 46,45

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-А класса

Дата: 22.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	19,30	249
	Кофейный напиток с молоком	200	20,01	86
	Яблоко	200	10,00	88.8
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 650	Итого: 61,41	

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-В класса (ОВЗ)

Дата: 22.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	19,30	311.3
	Кофейный напиток с молоком	200	20,01	86
	Яблоко	200	10,00	88.8
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70.3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	15,18	39,1
		Итого: 700	Итого: 71,30	

Повар: Макарова Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 10-18 лет

Дата: 22.11.2023 г.  
 Неделя: вторая  
 День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	16,35	44
	Кофейный напиток с молоком	200	5,02	11,2
	Хлеб пшеничный	30	6,28	14,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	6,30	7,9
	Яблоко	150	7,47	14,7
		Итого:	610	Итого: 46,45

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 23.11.2023 г.  
 Неделя: вторая  
 День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Кукуруза сахарная	30	16,30	15,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	20,01	233,7
	Курица тушеная с морковью	100	10,00	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	215	3,00	30
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого:	545	Итого: 61,41

Повар: Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 23.11.2023 г.  
 Неделя: вторая  
 День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Кукуруза сахарная	30	16,30	15,7
	Каша гречневая рассыпчатая	200	20,01	311,6
	Курица тушеная с морковью	100	10,00	126,4
	Чай с лимоном и сахаром	215	12,89	30
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого:	595	71,30

Повар: Макарова Л.И.  
 Утверждаю:  
 директор «Равнинная СОШ» Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 23.11.2023 г.  
 Неделя: вторая  
 День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Капуста тушеная	150	5,03	14,6
	Курица отварная	80	16,35	0,9
	Кисель из смородины	200	12,49	12,2
	Хлеб пшеничный	50	6,28	24,6
	Пряник	100	6,30	75
		Итого:	580	46,45

Повар: Макарова Л.И.

Утверждаю:  
директор «Средней школы «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	19,30	207,8	
	Какао с молоком	200	20,01	100,4	
	Груша	150	10,00	68,3	
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1	
		Итого: 600	Итого: 61,41		

Повар: Макарова Макарова Л.И.

Утверждаю:  
директор «Средней школы «Равнинная СОШ»  
Дружинин Я.А.



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24.11.2023 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	250	19,30	259,8
	Какао с молоком	200	20,01	100,4
	Груша	150	10,00	68,3
	Хлеб пшеничный	30	6,81	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Масло сливочное (порциями)	10	9,89	66,1
		Итого: 660	Итого: 71,30	

Повар: Макарова Макарова Л.И.



Утверждаю:  
директор МАУ «Равнинная СОШ» Прокшин Я.А.

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 24.11.2023 г.  
Неделя: вторая  
День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	5,03	0,1
	Рис отварной	200	16,35	48,6
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,49	6,3
	Чай с сахаром	200	6,28	6,4
	Хлеб пшеничный	50	6,30	24,6
		Итого: 560	Итого: 46,45	

Повар: Макарова Л.И. Макарова Л.И.