

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 22.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	20,30	71,7
	Каша жидкая молочная овсяная	200	19,01	192,7
	Чай с сахаром	200	10,00	26,8
	Хлеб пшеничный	45	5,03	105,5
	Хлеб ржаной	25	5,29	42,7
	Мандарин	120	5,00	42
		Итого: 610	Итого: 64,63	

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 22.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: первый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	10,00	71,7
	Каша жидкая молочная овсяная	250	19,01	240,8
	Чай с сахаром	200	10,00	26,8
	Хлеб пшеничный	40	13,8	105,5
	Хлеб ржаной	30	5,29	42,7
	Мандарин	120	9,9	42
	Масло сливочное (порциями)	10	10,3	66,1
			Итого: 670	Итого: 78,3

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 22.01.2024 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: 23.01.2024 г.
Неделя: вторая
День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	20,30	74,3
	Горошница	150	19,01	204,8
	Биточек из курицы	80	10,00	134,9
	Какао с молоком	200	5,03	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Хлеб пшеничный	30	5,00	70,3
		Итого: 540	Итого: 64,63	

Повар: *Макарова* Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 23.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: второй день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Салат из моркови и яблок	60	20,30	74,3
	Горошница	200	19,01	273,1
	Биточек из курицы	80	10,00	134,9
	Какао с молоком	200	13,8	100,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Хлеб пшеничный	30	9,9	70,3
		Итого: 590	Итого: 78,3	

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 23.01.2024 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 Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 24.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	20,30	249
	Кофейный напиток с молоком	200	19,01	86
	Яблоко	200	15,00	88,8
	Хлеб пшеничный	30	5,03	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 650	Итого: 64,63	

Повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 24.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: третий день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	20,30	311,3
	Кофейный напиток с молоком	200	19,01	86
	Яблоко	200	19,9	88,8
	Хлеб пшеничный	30	13,8	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 700	Итого: 78,3	

Повар: Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 25.01.2024 г.
 Неделя: вторая
 День: четвертый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Кукуруза сахарная			
	Каша гречневая рассыпчатая	30	20,30	15,7
	Курица тушеная с морковью	200	19,01	311,6
	Чай с лимоном и сахаром	100	10,00	126,4
	Хлеб пшеничный	215	13,8	30
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,29	70,3
		20	9,9	39,1
	Итого:	595	Итого: 78,3	

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 25.01.2024 г.
 Неделя: вторая
 День: четвертый день примерного меню

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

Повар: Макарова Л.И.

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



Ежедневное меню для обучающихся 7-11 лет

Дата: 26.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	200	20,30	207,8
	Какао с молоком	200	19,01	100,4
	Груша	150	15,00	68,3
	Хлеб пшеничный	30	5,03	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
		Итого: 600	Итого: 64,63	

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



Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет (ОВЗ)

Дата: 26.01.2024 г.

Неделя: вторая

День: пятый день примерного меню

Прием пищи	Блюдо	Выход	Цена	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	250	20,30	259,8
	Какао с молоком	200	19,01	100,4
	Груша	150	10,00	68,3
	Хлеб пшеничный	30	13,8	70,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	5,29	39,1
	Масло сливочное (порциями)	10	9,9	66,1
		Итого: 660	Итого: 78,3	

Повар: Макарова Л.И.

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

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

Дата: 26.01.2024 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.