

«Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ №6

Никонов Ю.Д.



Меню на 01.10.2024

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	ТК №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
Итого за завтрак:		575	21,77	17,47	83,74	575,85	
Обед	горошек зеленый консервированный, масло	100	1,84	5,39	5,81	79,16	ТК №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	ТК №301-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	ТК №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
Итого за обед:		965	38,07	29,77	106,44	846,65	
Итого за день 2:			59,83	47,24	190,18	1422,50	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	50	7,80	4,87	5,52	97,10	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	8,51	5,90	37,17	235,80	ТК №202-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		570	18,63	11,58	75,28	479,73	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.