

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ №6  
 Никонов Ю.Д.



Меню на 01.11.2024

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3596-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена</b>							
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	ТК №236-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	ТК №544-Т
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	ТК №462-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	90	0,63	0,09	1,71	9,90	ТК №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	9,58	7,01	14,90	160,34	ТК №113-П
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	90	13,47	11,80	8,04	192,24	ТК №372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	150	2,10	7,01	12,27	120,48	ТК №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30	ТК №573-П
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>33,14</b>	<b>26,94</b>	<b>92,49</b>	<b>743,86</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>48,83</b>	<b>43,93</b>	<b>161,00</b>	<b>1233,76</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак I смена	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	20,36	168,89	ТК №236-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	50	2,73	2,80	19,00	112,00	ТК №544-Т
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	180	1,84	1,37	9,41	57,63	ТК №462-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	ТК №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>15,69</b>	<b>17,00</b>	<b>68,51</b>	<b>489,91</b>	
<b>Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.</b>							
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,48	8,17	17,81	158,73	ТК №236/1-П
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Чай с молоком без сахара (чай черный высшего сорта, молоко 3,2%)	180	1,40	1,03	2,02	22,95	ТК №460/1-П
	Кисломолочный напиток без сахара (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>15,77</b>	<b>17,75</b>	<b>29,98</b>	<b>342,81</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.





Меню на 01.11.2024

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		
<b>1 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена</b>							
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	ТК №236-П
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	3,28	3,36	22,80	134,40	ТК №544-Т
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	ТК №462-П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	ТК №573-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>18,47</b>	<b>18,46</b>	<b>85,53</b>	<b>582,29</b>	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТК №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	ТК №113-П
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	ТК №372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	2,52	8,41	14,72	144,58	ТК №102-Т
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
<b>Итого за обед</b>		<b>935</b>	<b>37,51</b>	<b>30,59</b>	<b>108,10</b>	<b>856,59</b>	
<b>Итого за день 5:</b>			<b>55,98</b>	<b>49,05</b>	<b>193,63</b>	<b>1438,88</b>	
<b>День 5 (Пятница)</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	ТК №236-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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>7,01</b>	<b>9,62</b>	<b>60,19</b>	<b>355,27</b>	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>940</b>	<b>9,33</b>	<b>10,43</b>	<b>92,78</b>	<b>502,10</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

Технолог общ питания \_\_\_\_\_ Деменкова А.А.