



Меню на 03.12.2024

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>2 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	ТК №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	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)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,40	4,89	3,81	64,85	ТК №1-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	200	5,41	3,45	11,83	100,03	ТК №80-Т
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	90	16,16	5,29	5,64	134,80	ТК №356-П
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,70	4,35	28,31	171,17	ТК №207-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	ТК №574-П
Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П	
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>36,41</b>	<b>19,31</b>	<b>105,62</b>	<b>741,77</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>54,31</b>	<b>33,60</b>	<b>174,80</b>	<b>1216,42</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак I смена	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	10,54	7,36	9,06	144,74	ТК №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	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)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</b>	
<b>Итого за день 8:</b>			<b>17,90</b>	<b>14,29</b>	<b>69,18</b>	<b>474,65</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 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Биточки из говядины без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	90	15,60	11,52	0,86	169,54	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	ТК №457/1-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>20,47</b>	<b>14,67</b>	<b>23,23</b>	<b>306,84</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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



Меню на 03.12.2024

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>2 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	11,71	8,18	10,07	160,82	ТК №339-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	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,86</b>	<b>17,58</b>	<b>87,06</b>	<b>586,54</b>	
Обед	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,56	5,43	4,23	72,06	ТК №1-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	5,84	3,84	15,08	118,30	ТК №80-Т
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	17,95	5,88	6,27	149,78	ТК №356-П
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,63	5,22	33,97	205,40	ТК №207-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	65	5,20	0,98	26,07	133,90	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>41,31</b>	<b>21,94</b>	<b>125,28</b>	<b>863,67</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>62,17</b>	<b>39,52</b>	<b>212,34</b>	<b>1450,21</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	50	8,11	5,67	6,97	111,34	ТК №339-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	140	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>18,94</b>	<b>12,37</b>	<b>76,73</b>	<b>493,97</b>	

Зав. Столовой  Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.



**Меню на 03.12.2024.**

**Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 5 класс, исключены: курица, рыба, яйцо, молочные продукты.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	17,33	12,80	0,96	188,38	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	180	10,15	8,82	44,51	298,03	ТК №202/1-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>32,31</b>	<b>24,92</b>	<b>106,03</b>	<b>774,09</b>	

**Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 8 класс, исключены: рыба, яйцо, молоко, орехи, морковь.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	17,33	12,80	0,96	188,38	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>27,76</b>	<b>19,82</b>	<b>88,27</b>	<b>639,00</b>	

**Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 9 класс, исключены продукты с содержанием глютена.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
Завтрак	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	11,71	8,18	10,07	160,82	ТК №339-П
	каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>17,52</b>	<b>11,95</b>	<b>44,88</b>	<b>357,19</b>
Обед	морковь, масло растительное, кислота лимонная, соль	100	1,56	5,43	4,23	72,06	ТК №1-П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат. (или говядина б/к), картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное 72,5%, яйцо куриное 1 кат., соль йодированная)	250	5,84	3,84	15,08	118,30	ТК №80-Т
	Печень говяжья по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, сметана 15%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	100	17,95	5,88	6,27	149,78	ТК №356-П
	Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,63	5,22	33,97	205,40	ТК №207-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	ТК №491-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>31,17</b>	<b>20,44</b>	<b>67,23</b>	<b>577,67</b>	
<b>Итого за день 7:</b>			<b>48,69</b>	<b>32,40</b>	<b>112,11</b>	<b>934,86</b>	

**Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 10 класс, исключены: курица, яйцо, морепродукты, цитрусовые.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 7 (Вторник)</b>							
	Биточки из говядины (говядина, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	11,71	8,18	10,07	160,82	ТК №339-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П

Завтрак	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	25	1,90	0,20	12,30	58,50	ТК №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
Итого за завтрак:		580	20,86	17,58	87,06	586,54	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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