



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



Меню на 09.12.2024.

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>1 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошённая 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>34,62</b>	<b>26,86</b>	<b>85,97</b>	<b>723,59</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>51,00</b>	<b>46,68</b>	<b>145,96</b>	<b>1209,00</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак I смена	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>16,38</b>	<b>19,83</b>	<b>59,99</b>	<b>485,41</b>	
<b>Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс.</b>							
<b>исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>I Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	20,28	180,69	ТК №229/1-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	2,07	26,70	ТК №465/1-П
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
	Фрукт свежий						
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>13,72</b>	<b>19,55</b>	<b>32,15</b>	<b>360,99</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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



Меню на 09.12.2024

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	№ Рецентуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-П
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	ТК №465-П
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>19,79</b>	<b>23,27</b>	<b>65,97</b>	<b>554,46</b>	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>39,83</b>	<b>29,81</b>	<b>107,58</b>	<b>857,47</b>	
<b>Итого за день 1:</b>		<b>1460</b>	<b>59,62</b>	<b>53,08</b>	<b>173,55</b>	<b>1411,93</b>	
<b>Возрастная категория: 12 лет и старше</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-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	120	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>7,60</b>	<b>10,03</b>	<b>58,79</b>	<b>355,67</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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



**Меню на 09.12.2024.**

**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>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с растительным маслом без молока (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, масло)	250	2,73	7,15	25,50	177,25	TK №229/2-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>7,13</b>	<b>8,00</b>	<b>67,95</b>	<b>372,09</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>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" с растительным маслом без молока (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, масло растительное, соль йодированная)	250	2,73	7,15	25,50	177,25	TK №229/2-II
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	TK №75-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	TK №573-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>14,09</b>	<b>16,85</b>	<b>67,95</b>	<b>481,29</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>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	TK №229-II
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	TK №465-II
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>16,75</b>	<b>22,95</b>	<b>46,29</b>	<b>460,86</b>	

Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	TK №2-II
	Суп картофельный (курица потрошённая I кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	TK №79/1-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	TK №376-II
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	TK №495-II
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>31,27</b>	<b>28,58</b>	<b>58,01</b>	<b>614,07</b>	
<b>Итого за день 1:</b>			<b>48,02</b>	<b>51,53</b>	<b>104,30</b>	<b>1074,93</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>1 Неделя</b>							
<b>День 1 (Понедельник)</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	TK №229-II
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	TK №75-II
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	TK №465-II
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	TK №573-II
	Фрукт свежий (кроме цитрусовых)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	TK №82-II

Итого за завтрак:	600	19,79	23,27	65,97	554,46
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ *И.М. Доценко* Доценко И.М.

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