



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



Меню на 10.12.2024

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
<b>1 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-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>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	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%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	ТК №301-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	ТК №377-П
	Компот из ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
	<b>Итого за обед:</b>		<b>815</b>	<b>32,20</b>	<b>25,51</b>	<b>89,31</b>	<b>716,21</b>
<b>Итого за день 2:</b>		<b>1325</b>	<b>51,25</b>	<b>39,74</b>	<b>157,71</b>	<b>1191,77</b>	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак I смена	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-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>19,05</b>	<b>14,23</b>	<b>68,40</b>	<b>475,56</b>	
<b>Итого за день 2:</b>		<b>1325</b>	<b>51,25</b>	<b>39,74</b>	<b>157,71</b>	<b>1191,77</b>	
<b>Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гимназия, средняя школа 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	90	15,04	9,89	1,07	153,44	ТК №341/1-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>19,91</b>	<b>13,04</b>	<b>23,44</b>	<b>290,74</b>
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	90	15,04	9,89	1,07	153,44	ТК №341/1-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>19,91</b>	<b>13,04</b>	<b>23,44</b>	<b>290,74</b>

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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



## Меню на 10.12.2024

### 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: 12 лет и старше для льготной категории I смена</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>21,77</b>	<b>17,47</b>	<b>83,74</b>	<b>575,85</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>965</b>	<b>38,07</b>	<b>29,77</b>	<b>106,44</b>	<b>846,65</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>59,83</b>	<b>47,24</b>	<b>190,18</b>	<b>1422,50</b>	
<b>День 2 (Вторник)</b>							
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>18,63</b>	<b>11,58</b>	<b>75,28</b>	<b>479,73</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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



**Меню на 10.12.2024**

**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 2 (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>1 Неделя</b>							
<b>День 2 (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>1 Неделя</b>							
<b>День 2 (Вторник)</b>							
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	100	16,71	10,99	1,19	170,49	ТК №341/1-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
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>22,51</b>	<b>14,76</b>	<b>36,00</b>	<b>366,86</b>

Обед	зеленый консервированный, масло растительное, соль	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
	Шюре 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>29,09</b>	<b>28,43</b>	<b>55,32</b>	<b>594,35</b>	
<b>Итого за день 2:</b>			<b>51,60</b>	<b>43,19</b>	<b>91,33</b>	<b>961,21</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 2 (Вторник)</b>							
	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

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	TK №411-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-П
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>26,10</b>	<b>22,16</b>	<b>78,50</b>	<b>602,40</b>	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

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