



Меню на 13.11.2024

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 | Рейтинги |
|---|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 90 | 8,80 | 16,05 | 0,14 | 180,24 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 4,62 | 3,82 | 28,42 | 166,52 | ТК №256-П |
| | Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%) | 180 | 1,40 | 1,03 | 9,21 | 51,68 | ТК №460-П |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | ТК №573-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 540 | 16,73 | 21,46 | 57,41 | 489,64 | |
| Обед: | Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная) | 90 | 1,44 | 5,58 | 5,94 | 79,20 | ТК №47-П |
| | Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.) | 200 | 7,30 | 7,18 | 10,26 | 134,19 | ТК №128-П |
| | Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 9,20 | 6,15 | 18,60 | 167,25 | ТК №375-П |
| | Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар) | 180 | 0,58 | 0,22 | 13,63 | 58,83 | ТК №496-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 |
| Итого за обед: | | 730 | 27,10 | 20,39 | 97,55 | 681,47 | |
| Итого за день 3: | | | 43,83 | 41,84 | 154,96 | 1171,11 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак I смена | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 90 | 8,80 | 16,05 | 0,14 | 180,24 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 4,62 | 3,82 | 28,42 | 166,52 | ТК №256-П |
| | Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%) | 180 | 1,40 | 1,03 | 9,21 | 51,68 | ТК №460-П |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | ТК №573-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 540 | 16,73 | 21,46 | 57,41 | 489,64 | |
| Итого за день 3: | | | 16,73 | 21,46 | 57,41 | 489,64 | |
| Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры. | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 90 | 8,80 | 16,05 | 0,14 | 180,24 | ТК №353-П |
| | Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 4,70 | 4,35 | 28,31 | 171,17 | ТК №207-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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 520 | 15,29 | 21,82 | 40,27 | 418,76 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



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



«Утверждено»
 Директор ООО «РД ГРУПП»
 Шелкунов Д.В.

Меню на 13.11.2024

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 | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 5,54 | 4,59 | 34,10 | 199,82 | ТК №256-П |
| | Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%) | 200 | 1,56 | 1,14 | 10,23 | 57,42 | ТК №460-П |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | ТК №573-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 610 | 19,55 | 24,20 | 69,05 | 572,11 | |
| Обед: | Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная) | 100 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 88,00 | ТК №47-П |
| | Суп-лапша домашняя (курица потрошенная 1 кат., морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат.) | 250 | 7,86 | 7,97 | 12,93 | 154,20 | ТК №128-П |
| | Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 12,27 | 8,20 | 24,80 | 223,00 | ТК №375-П |
| | Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар) | 200 | 0,64 | 0,24 | 15,15 | 65,37 | ТК №496-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 |
| Итого за обед: | | 880 | 32,51 | 24,10 | 117,53 | 816,57 | |
| Итого за день 3: | | | 52,06 | 48,30 | 186,58 | 1388,68 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 50 | 5,50 | 10,03 | 0,09 | 112,65 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 150 | 5,33 | 4,41 | 32,79 | 192,14 | ТК №256-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 | 13,15 | 15,25 | 65,47 | 451,62 | |
| Итого за день 3: | | | 13,15 | 15,25 | 65,47 | 451,62 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



Меню на 13.11.2024.

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 | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 180 | 6,34 | 7,04 | 39,26 | 245,63 | ТК №256/2-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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 630 | 20,51 | 25,72 | 81,87 | 640,73 | |

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 | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 5,54 | 4,59 | 34,10 | 199,82 | ТК №256-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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 630 | 19,72 | 23,27 | 76,71 | 594,93 | |

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 | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-П |
| | Каша перловая рассыпчатая (крупа перловая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 5,63 | 5,22 | 33,97 | 205,40 | ТК №207-П |
| | Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%) | 200 | 1,56 | 1,14 | 10,23 | 57,42 | ТК №460-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| | Итого за завтрак: | | 580 | 17,37 | 24,59 | 54,16 | 507,48 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Обед: | Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная) | 100 | 1,60 | 6,20 | 6,60 | 88,00 | ТК №47-П |
| | Суп картофельный (курица потрошенная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 250 | 7,79 | 6,09 | 18,31 | 158,62 | ТК №79/1-Т |
| | Плов из курицы (курица, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 200 | 12,27 | 8,20 | 24,80 | 223,00 | ТК №375-П |
| | Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар) | 200 | 0,64 | 0,24 | 15,15 | 65,37 | ТК №496-П |
| Итого за обед: | | 750 | 22,30 | 20,73 | 64,86 | 534,99 | |
| Итого за день 3: | | | 39,66 | 45,33 | 119,01 | 1042,47 | |

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 | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| День 3 (Среда) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-П |
| | Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная) | 180 | 5,54 | 4,59 | 34,10 | 199,82 | ТК №256-П |
| | Чай с молоком (чай черный высшего сорта, сахар, молоко 3,2%) | 200 | 1,56 | 1,14 | 10,23 | 57,42 | ТК №460-П |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----------|
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | ТК №573-П |
| Фрукт свежий (кроме citrusовых) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | 610 | 19,55 | 24,20 | 69,05 | 572,11 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ. питания _____ Деменкова А.А.