



Меню на 14.11.2024

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: 7-11 лет для льготной категории I смена | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 150 | 15,02 | 18,49 | 3,00 | 238,54 | ТК №272-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | ТК №79-П |
| | Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,20 | 0,05 | 8,05 | 33,44 | ТК №457-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 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 18,74 | 26,51 | 40,66 | 476,08 | |
| Обед | Овощи натуральные соленые (огурцы соленые) | 90 | 0,72 | 0,09 | 1,53 | 11,70 | ТК №53-Т |
| | Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%) | 200 | 4,25 | 6,88 | 8,32 | 112,19 | ТК №62-Т |
| | Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист) | 150 | 15,62 | 10,02 | 15,97 | 216,57 | ТК №174-Т |
| | Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар) | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,09 | 68,35 | ТК №484-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 | 29,17 | 18,26 | 92,02 | 650,80 | |
| Итого за день 4: | | | 47,91 | 44,77 | 132,69 | 1126,88 | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак I смена | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 150 | 15,02 | 18,49 | 3,00 | 238,54 | ТК №272-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | ТК №79-П |
| | Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,20 | 0,05 | 8,05 | 33,44 | ТК №457-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 |
| Итого за завтрак: | | 500 | 18,74 | 26,51 | 40,66 | 476,08 | |
| Итого за день 4: | | | 18,74 | 26,51 | 40,66 | 476,08 | |
| Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс. | | | | | | | |
| исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры. | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 150 | 15,02 | 18,49 | 3,00 | 238,54 | ТК №272-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,10 | ТК №79-П |
| | Чай без сахара (чай черный высшего сорта) | 200 | 0,20 | 0,05 | 0,07 | 1,52 | ТК №457/1-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 460 | 15,70 | 26,19 | 13,00 | 350,56 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



Меню на 14.11.2024

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 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 200 | 20,03 | 24,66 | 4,00 | 318,06 | ТК №272-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | ТК №79-П |
| | Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,20 | 0,05 | 8,05 | 33,44 | ТК №457-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 |
| Итого за завтрак: | | 550 | 23,41 | 36,26 | 39,27 | 576,95 | |
| Обед | Овощи натуральные соленые (огурцы соленые) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | ТК №53-Т |
| | Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%) | 250 | 4,58 | 7,80 | 10,54 | 130,62 | ТК №62-Т |
| | Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист) | 200 | 20,83 | 13,36 | 21,29 | 288,76 | ТК №174-Т |
| | Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,99 | 75,94 | ТК №484-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 |
| Итого за обед: | | 865 | 35,18 | 22,60 | 103,64 | 760,62 | |
| Итого за день 4: | | 1415 | 58,59 | 58,86 | 142,91 | 1337,56 | |
| Возрастная категория: 12 лет и старше | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 150 | 14,10 | 23,64 | 2,92 | 280,83 | ТК №272-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 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 550 | 18,70 | 24,69 | 50,27 | 497,87 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



Меню на 14.11.2024.

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 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-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 | 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 |
| Итого за завтрак: | | 615 | 23,19 | 27,38 | 79,75 | 658,03 | |

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 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-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 | 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 |
| Итого за завтрак: | | 615 | 18,64 | 22,28 | 61,99 | 522,94 | |

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 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная) | 200 | 20,03 | 24,66 | 4,00 | 318,06 | ТК №272-П |
| | Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,15 | ТК №79-П |
| | Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар) | 200 | 0,20 | 0,05 | 8,05 | 33,44 | ТК №457-П |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 515 | 20,75 | 35,98 | 22,05 | 495,05 | |
| Обед | Овощи натуральные соленые (огурцы соленые) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | ТК №53-Т |
| | Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%) | 250 | 4,58 | 7,80 | 10,54 | 130,62 | ТК №62-Т |
| | Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист) | 200 | 20,83 | 13,36 | 21,29 | 288,76 | ТК №174-Т |
| | Кисель из концентрата плодовоягодного (концентрат киселя плодовоягодного, сахар) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,99 | 75,94 | ТК №484-П |
| Итого за обед: | | 750 | 26,20 | 21,26 | 52,52 | 508,32 | |
| Итого за день 4: | | | 46,95 | 57,24 | 74,57 | 1003,36 | |

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

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | ЭЦ, ккал | № Рецептуры |
|--------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 Неделя | | | | | | | |
| День 4 (Четверг) | | | | | | | |
| Завтрак | Колбасные изделия отварные (колбаса вареная молочная, или соски молочные) | 100 | 9,78 | 17,83 | 0,16 | 200,27 | ТК №353-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 | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 81,90 | ТК №573-П |
| | Фрукт свежий (кроме citrusовых) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | ТК №82-П |
| Итого за завтрак: | | 615 | 18,64 | 22,28 | 61,99 | 522,94 | |

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.