

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ №6"
 Ю.Д. Никонов

МЕНЮ на 15.01.2025

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 1-4 классов (всеобщ)



№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№93	Биточки рыбные (минтай, лук, хлеб пшени., молоко, сухари панир, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,15	6,75	21,90	164
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		645	18,90	16,40	75,34	534

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк №93	Биточки рыбные (минтай, лук, хлеб пшени., молоко, сухари панир, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,15	6,75	21,90	164
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
Итого:		645	18,90	16,40	75,34	534
Обед						
тк№203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к, кукуруза конс., яйца, лук, масло растительное)	60	3,31	9,92	7,08	128
тк№66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук, масло сливочное, яйца)	260	3,81	4,58	16,81	112
тк№9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук, томат, мука пшени., масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	150	5,02	8,89	27,07	208
инстр№2	Сок разливной (фруктовой или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с джемом) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
Итого:		830	23,08	32,95	118,62	869
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			41,98	49,35	193,96	1403

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк №93	Биточки рыбные без панировки (минтай, лук, молоко, масло раст.)	100	71,00	13,00	8,80	15,20
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	150	3,15	6,75	21,90	164
тк№148	Чай с лимоном без сахара (200/5) (чай-заварка, лимон)	205	0,06	0,01	0,25	1
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144
Итого:		605	76,46	20,51	62,45	325
Обед						
тк№203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к свежая, кукуруза конс., яйца, лук репчатый, масло растительное)	60	3,31	9,92	7,08	128
тк№66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйца)	250	3,39	6,26	16,81	137
тк№9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195
инстр№2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	1,00	0,00	21,20	88
Итого:		760	19,92	28,26	84,30	691
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			96,38	48,77	146,75	1016

Зав. столовой:

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания

Н.Г. Анисимова

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ №6"
 Ю.Д. Никонов



МЕНЮ на 15.01.2025

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк №93	Биточки рыбные (минтай, лук, хлеб пшени., молоко, сухари панир, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк №15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196
тк №127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
тк №166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
инстр №1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	700	21,38	18,03	91,86	625
Обед						
тк №203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к, кукуруза консерв., яйца, лук, масло растительное)	100	3,97	11,9	15,29	154
тк №66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук, масло сливочное, яйца)	260	3,81	4,58	16,81	112
тк №9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук, томат, мука пшени., масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143
тк №93	Макаронные изделия отварные (макаронны, масло растительное)	180	6,02	10,67	40,88	283
инстр №2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
тк №166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с ламинировкой) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
	Итого:	900	24,74	36,71	140,64	970
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		46,12	54,74	232,50	1595

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) безглютеновая диета 9в класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк №93	Биточки рыбные без панировки (минтай, лук, молоко, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк №15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196
тк №127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
инстр №1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	640	17,58	17,35	67,06	505
Обед						
тк №203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к свежая, кукуруза консерв., яйца, лук репчатый, масло растительное)	100	3,97	11,9	15,29	154
тк №66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйца)	250	3,39	6,26	16,81	137
тк №9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143
тк №14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	7,78	5,22	38,98	234
инстр №2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
	Итого:	830	21,47	31,31	114,23	812
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		39,05	48,66	181,29	1317

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар) 11а класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк №93	Биточки рыбные без панировки (минтай, лук, молоко, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк №15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196
тк №142	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1
инстр №1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	630	17,58	17,35	56,97	464
Обед						
тк №203	Салат из капусты с кукурузой и яйцом (капуста б/к свежая, кукуруза консерв., яйца, лук репчатый, масло растительное)	100	3,97	11,9	15,29	154
тк №66	Суп "Кудряш" (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, яйца)	250	3,39	6,26	16,81	137
тк №9	Сердце тушеное в соусе (50/50) (сердце говяжье, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, чеснок)	100	5,73	7,73	6,75	143
тк №14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	180	7,78	5,22	38,98	234
инстр №2	Сок разливной (яблочный или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
	Итого:	830	21,47	31,31	114,23	812
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		39,05	48,66	171,20	1276

Зав. столовой: _____
 Технолог отдела
 общественного питания _____

Л.М. Горбунова

Н.Г. Анисимова

Согласовано:
 Директор МБОУ "СОШ №6"
 Ю.Д. Ников



МЕНЮ на 15.01.2025

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобщ)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№93	Биточки рыбные (минтай, лук, хлеб пшен., молоко, сушари павар, масло раст.)	100	13,00	8,80	15,20	196
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	20,78	17,58	76,41	554

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (рыба, молоко, молочные продукты, курица) 5в класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145
тк№185	Картофельное пюре с растительным маслом	180	3,07	6,72	26,28	178
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	18,07	18,40	61,61	485

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (яйцо, молоко, орехи, рыба, морковь) 8в класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145
тк№185	Картофельное пюре с растительным маслом	180	3,07	6,72	26,28	178
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	18,07	18,40	61,61	485

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (яйцо, курица, рыба и морепродукты) 10а класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145
тк№15	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сливочное)	180	3,78	8,10	26,28	196
тк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	18,78	19,78	61,61	503

Зав. столовой: _____

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания _____

Н.Г. Анисимова