

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

МЕНЮ на 16.01.2025



День: четверг
 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						
ткк№167	Зеленый горошек отварной (консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20
ткк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	8,65	6,63	10,79	137
ткк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
ткк№170	Кондитерские изделия	50	4,20	9,35	42,90	273
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		520	19,21	19,08	83,68	583

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ткк№167	Зеленый горошек отварной (консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20
ткк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	8,65	6,63	10,79	137
ткк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
ткк№170	Кондитерские изделия	50	4,20	9,35	42,90	273
Итого:		520	19,21	19,08	83,68	583
Обед						
ткк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	60	0,84	6,06	4,08	74
ткк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук, масло)	266	6,19	8,35	13,90	156
ткк№32	Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшени., масло раст.)	200	16,35	6,87	17,78	198
ткк№72	Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар)	200	0,20	0,13	22,59	92
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
Итого:		786	28,69	23,10	85,01	662
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			47,90	42,18	168,69	1245

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						
ткк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20
ткк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	13,31	13,89	10,93	358
ткк№159	Чай с молоком без сахара (чай-заварка, молоко)	200	1,63	1,41	2,85	31
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92
Итого:		630	17,49	15,60	37,23	501
Обед						
ткк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное)	60	0,84	6,06	4,08	74
ткк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, курица, зелень)	266	5,89	5,55	18,30	150
ткк№32	Жаркое из птицы (50/150) (грудка куриная, картофель, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198
ткк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягодная смесь с/м)	200	0,19	0,04	0,27	2
Итого:		726	23,27	18,52	40,43	424
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			40,76	34,12	77,66	925

Зав. столовой:

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания

Н.Г. Анисимова

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



МЕНЮ на 16.01.2025

День: четверг
 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						
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20
тк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	8,65	6,63	10,79	137
ттк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
ттк№170	Кондитерские изделия	50	4,20	9,35	42,90	273
	Итого:	520	19,21	19,08	83,68	583
Обед						
ттк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	100	1,4	10,1	6,8	124
тк№8	Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук репчатый, масло сливочное, курица, зелень)	266	6,19	8,35	13,90	156
ттк№ 32	Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшенич., масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
ттк№72	Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар)	200	0,20	0,13	22,59	92
	Итого:	826	29,25	27,14	87,73	712
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		48,46	46,22	171,41	1295

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						
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20
тк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	8,65	6,63	10,79	137
ттк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92
	Итого:	640	12,80	8,58	46,72	320
Обед						
ттк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	100	1,4	10,1	6,8	124
ттк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, морковь, курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшенич., масло растительное)	266	5,89	5,55	18,30	150
ттк№ 32	Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшенич., масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198
ттк№72	Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар)	200	0,20	0,13	22,59	92
	Итого:	766	23,84	22,65	65,47	564
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		36,64	31,23	112,19	884

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						
ттк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	50	1,55	0,1	3,25	20
тк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное)	180	8,65	6,63	10,79	137
ттк№159	Чай с молоком без сахара	200	1,63	1,41	2,85	31
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92
	Итого:	630	12,83	8,34	37,09	280
Обед						
ттк№34	Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное)	100	1,4	10,1	6,8	124
ттк№181	Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, морковь, курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшенич., масло растительное)	266	5,89	5,55	18,30	150
ттк№ 32	Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшенич., масло растительное)	200	16,35	6,87	17,78	198
ттк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	0,19	0,04	0,27	2
	Итого:	766	23,83	22,56	43,15	474
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		36,66	30,90	80,24	754

Зав. столовой:

Технолог отдела
 общественного питания

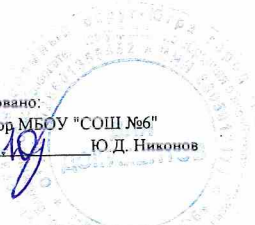
Л.М. Горбунова

Н.Г. Анисимова

Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ №6"

Ю. Д. Никонов



Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Перспектива"

А. Кузнецова



МЕНЮ на 16.01.2025

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
	<i>Завтрак</i>					
тк№28	Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) с зеленым горошком (180/20)	200	8,65	6,63	10,79	137
тк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
тк№170	Кондитерские изделия	50	4,20	9,35	42,90	273
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	520	19,56	19,32	92,83	623

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	
	<i>Завтрак</i>					
тк№171	Яйцо вареное (1 шт)	40	5,59	5,76	0,27	75
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	100	1,55	0,1	3,25	20
тк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	565	16,62	17,94	69,05	503

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	
	<i>Завтрак</i>					
тк№167	Горошек зеленый отварной (консервированный)	100	1,55	0,1	3,25	20
тк №30	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,80	14,00	36,20	314
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	60	6,42	2,70	28,52	164
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	575	19,02	16,86	78,36	541

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	
	<i>Завтрак</i>					
тк №30	Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,80	14,00	36,20	314
тк№100	Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар)	210	1,60	1,65	12,48	71
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
инстр№2	Сок в индивидуальной упаковке (1 шт)	200	1,00	0,20	20,20	92
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)	640	16,61	17,20	83,14	559

Зав. столовой:

Л.М. Горбунова

Л.М. Горбунова

Технолог отдела общественного питания

Н.Г. Анисимова

Н.Г. Анисимова