



Меню на 16.10.2024

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 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.



Меню на 16.10.2024

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 16.10.2024

Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 8 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 глутена.

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 потрошённая 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