

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



Меню на 18.11.2024

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г				Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
2 Неделя							
Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	ТК №235-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-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:		500	16,59	19,74	58,08	477,89	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	90	0,85	5,54	3,12	66,81	ТК №19-Т
	Суп из овощей (курица погрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	6,67	8,84	7,72	136,53	ТК №116-П
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	90	11,31	13,01	2,44	172,00	ТК №368-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,07	5,73	20,10	144,29	ТК №377-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,34	0,00	15,39	62,90	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
Итого за обед		785	28,10	33,99	82,03	746,82	
Итого за день 6:			44,69	53,73	140,11	1224,70	
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак I смена	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	24,27	198,65	ТК №235-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	9,25	55,43	ТК №465-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:		500	16,59	19,74	58,08	477,89	
Итого за день 7:			16,59	19,74	58,08	477,89	
Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным без сахара (крупа пшеничная, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	160	5,37	8,90	21,55	187,76	ТК №235/1-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко 3,2%)	180	1,58	1,35	2,07	26,70	ТК №465/1-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		470	14,31	19,50	33,42	368,07	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.

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



Меню на 18.11.2024

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		
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом растительным без молока (крупа пшеничная, сахар, масло растительное, соль йодированная)	250	6,23	8,28	39,33	256,58	ТК №235/2-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:		600	10,63	9,13	81,78	451,41	

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		
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная с маслом растительным без молока (крупа пшеничная, сахар, масло растительное, соль йодированная)	250	6,23	8,28	39,33	256,58	ТК №235/2-П
	Сыр полутвердый (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	ТК №75-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	17,59	17,98	81,78	560,61	

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		
2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	ТК №235-П
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	ТК №465-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		540	18,24	23,30	50,80	488,15	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная)	100	0,94	6,15	3,47	74,23	ТК №19-Т
	Суп из овощей (курица потрошенная 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	7,02	9,77	9,74	154,36	ТК №116-П
	Суфле из курицы (курица, яйцо куриное 1 кат., молоко 3,2%, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,57	14,45	2,71	191,11	ТК №368-П
	Пюре картофельное (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	3,68	6,88	24,12	173,14	ТК №377-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П
Итого за обед:		830	24,59	37,25	57,14	662,73	
Итого за день 6:			42,84	60,55	107,94	1150,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

2 Неделя							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	6,78	9,57	30,71	236,11	ТК №235-П
	Сыр полутвердый (порциями)	40	9,28	11,80	0,00	145,60	ТК №75-П
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко 3,2%)	200	1,78	1,53	10,29	62,04	ТК №465-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:	575	20,90	23,58	68,02	570,05	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.