



Меню на 18.12.2024

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		
2 Неделя							
Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена							
День 8 (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	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	80	1,68	5,04	6,56	78,40	ТК №43-П
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	2,94	5,10	11,81	104,99	ТК №96-П
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	12,86	4,73	10,16	134,59	ТК №307-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	3,57	4,77	36,05	201,41	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	180	0,58	0,22	13,63	58,83	ТК №496-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	27,48	20,73	111,46	742,51	
Итого за день 8:			44,22	42,19	168,87	1232,15	
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 8 (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 9:			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 8 (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 18.12.2024

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭП, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Неделя							
Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена							
День 8 (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	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	2,10	6,30	8,20	98,00	ТК №43-П
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	3,62	6,05	14,68	127,70	ТК №96-П
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	15,43	5,67	12,19	161,50	ТК №307-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	ТК №496-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
Итого за обед:		950	33,87	25,13	138,12	914,25	
Итого за день 8:			53,42	49,33	207,17	1486,36	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 8 (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	130	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		550	13,15	15,25	65,47	451,62	

Зав. Столовой Доценко И.М.

Технолог общ питания Деменкова А.А.



Меню на 18.12.2024.

Возрастная категория 12 лет и старше, для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипохолестеринная 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 8 (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		
2 Неделя							
День 8 (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 глютена.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Неделя							
День 8 (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	Салат картофельный с огурцами солеными (картофель, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло растительное)	100	2,10	6,30	8,20	98,00	ТК №43-П
	Борщ с фасолью и картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, свекла, фасоль, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	3,62	6,05	14,68	127,70	ТК №96-П
	Котлета рыбная (минтай (или треска), молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	15,43	5,67	12,19	161,50	ТК №307-П
	Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	4,28	5,72	43,25	241,69	ТК №385-П
	Напиток из шиповника (плоды шиповника сухие, сахар)	200	0,64	0,24	15,15	65,37	ТК №496-П
Итого за обед:		850	26,07	23,98	93,47	694,25	

Итого за день 8: 43,43 48,57 147,62 1201,74

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 Неделя							
День 8 (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 (кроме citrusовых)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:	610	19,55	24,20	69,05	572,11	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.