



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

МЕНЮ на 19.03.2025



Утверждено
Генеральный директор ООО "Перспектива"
О.А. Кузнецова

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенне-летний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
	Итого:	620	18,46	21,27	88,23	620
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук, яйца, масло растительное)	100	6,41	10,06	5,17	137
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	3,90	4,30	16,00	118
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный"(с дамовариями) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
	Итого:	820	37,10	33,86	103,33	869
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		55,56	55,13	191,56	1489

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
	Итого:	590	18,32	15,48	73,93	511
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук, яйца, масло растительное)	100	6,41	10,06	5,17	137
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	3,90	4,30	16,00	118
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
	Итого:	760	32,49	32,23	78,82	735
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		50,81	47,71	152,75	1246

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар) 1а класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234
тк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,93	1,41	7,30	50
тк№94	Йогурт в индивидуальной упаковке без сахара	100	9,00	5,00	4,00	97
	Итого:	590	23,78	18,82	57,60	495
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы конс., лук, яйца, масло растительное)	100	6,41	10,06	5,17	137
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	3,90	4,30	16,00	118
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	0,19	0,04	0,27	2
	Итого:	760	32,47	32,14	56,71	645
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		56,25	50,96	114,31	1140

Зав.столовой:

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
общественного питания

Н.Г. Анисимова



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



Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "Перспектива"
 О.А. Кузнецова

МЕНЮ на 19.03.2025

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
ткк№93	Макаронные изделия отварные (макаронны, масло растительное)	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	17,67	21,12	88,19	612

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) 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№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
ткк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№180	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	0,49	0,13	12,87	55
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	16,69	19,68	87,73	594

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) 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№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
ткк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№180	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	0,49	0,13	12,87	55
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	16,69	19,68	87,73	594

для обучающихся 5-11 классов (всеобуч) 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№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
ткк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
ткк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
ткк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30)	60	5,11	1,69	26,66	142
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	17,67	21,12	88,19	612

Зав.столовой: _____

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания _____

Н.Г. Анисимова



МЕНЮ на 19.03.2025

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 для обучающихся 1-4 классов (всеобщ)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	150	5,02	8,89	27,07	208
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		590	17,46	19,49	74,42	545

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	150	5,02	8,89	27,07	208
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
Итого:		590	17,46	19,49	74,42	545
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы консерв., лук, яйца, масло растительное)	60	3,85	6,04	3,10	82
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	3,90	4,30	16,00	118
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с лимонариями) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
Итого:		780	34,54	29,84	101,26	814
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			52,00	49,33	175,68	1359

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№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195
тк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,93	1,41	7,30	50
тк№94	Творог детский в индивидуальной упаковке (без сахара)	100	9,00	5,00	4,00	97
Итого:		560	22,49	17,95	51,08	456
Обед						
тк№129	Салат с крабовыми палочками (крабовые палочки, картофель, морковь, огурцы консерв., лук, яйца, масло растительное)	60	3,85	6,04	3,10	82
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, сметана)	260	3,90	4,30	16,00	118
тк№77	Плов из индейки (50/150) (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягоды с/м)	200	0,19	0,04	0,27	2
Итого:		760	29,91	28,12	54,64	590
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			52,40	46,07	105,72	1046

Зав. столовой: _____
 Технолог отдела общественного питания: _____

Л.М. Горбунова
 Н.Г. Анисимова