

«Согласовано»


Директор МБОУ СОШ №6  
Никонов Ю.Д.

Меню на 19.12.2024

## 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		
<b>2 Неделя</b>							
<b>Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	ТК №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	ТК №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-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:		500	23,35	11,01	69,39	470,69	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	90	1,14	4,91	7,80	80,07	ТК №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшенная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,51	3,81	11,82	99,59	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	18,38	10,22	8,99	201,44	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодовоягодного (концентрат киселя плодовоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-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:		720	31,83	20,10	90,34	669,45	
Итого за день 9:			55,17	31,11	159,73	1140,14	
<b>Возрастная категория: 7-11 лет</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак I смена	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	17,49	8,47	16,50	212,19	ТК №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	20	1,44	1,70	11,10	65,40	ТК №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	7,39	31,70	ТК №459-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:		500	23,35	11,01	69,39	470,69	
Итого за день 9:			23,35	11,01	69,39	470,69	
<b>Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс.</b>							
<b>исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Запеканка из творога без сахара (творог 5%, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	150	20,61	9,05	8,69	198,65	ТК №279/1-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	180	0,22	0,04	0,20	2,97	ТК №459/1-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		430	21,23	9,49	18,70	246,02	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №6

Никонов Ю.Д.



Меню на 19.12.2024

Менюготавливаемых 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: 12 лет и старше для льготной категории I смена

День 9 (Четверг)

Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	18,66	9,03	17,60	226,34	ТК №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	25	1,80	2,13	13,88	81,75	ТК №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		550	26,03	12,12	81,45	539,62	
Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	ТК №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,50	13,63	11,98	268,58	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П
Итого за обед:		860	39,32	24,60	103,22	791,56	
Итого за день 9:			65,35	36,73	184,67	1331,18	

Возрастная категория: 12 лет и старше

День 9 (Четверг)

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,69	8,81	27,59	208,43	ТК №236-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	140	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		560	7,01	9,62	60,19	353,27	

Зав. Столовой  Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.

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



Меню на 19.12.2024.

**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		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	100	27,11	14,26	0,00	236,73	ТК №318-П
	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом	180	5,58	6,97	33,88	220,46	ТК №270/1-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>37,13</b>	<b>22,07</b>	<b>76,47</b>	<b>653,62</b>	

**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		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, соль йодированная)	100	27,11	14,26	0,00	236,73	ТК №318-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 лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>630</b>	<b>37,18</b>	<b>20,33</b>	<b>76,56</b>	<b>638,56</b>	

**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		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Запеканка из творога (творог 5%, сахар, мука пшеничная, яйцо куриное 1 кат., сметана 15%, сухари панировочные, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная, ванилин)	160	18,66	9,03	17,60	226,34	ТК №279-П
	Молоко сгущенное (молоко сгущенное 8,5%)	25	1,80	2,13	13,88	81,75	ТК №471-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>21,09</b>	<b>11,60</b>	<b>49,47</b>	<b>387,52</b>	

Обед	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, масло растительное, соль йодированная)	100	1,27	5,46	8,67	88,97	ТК №25/1-П
	Суп картофельный с пшенной крупой "Полевой" (говядина 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, крупа пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	4,95	4,21	14,93	117,47	ТК №114/1-П
	Бигус с говядиной (говядина, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	24,50	13,63	11,98	268,58	ТК №329-П
	Кисель из концентрата плодовоягодного (концентрат киселя плодовоягодного, сахар)	200	0,00	0,00	18,99	75,94	ТК №484-П
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>	<b>30,72</b>	<b>23,30</b>	<b>54,56</b>	<b>550,96</b>	

**Итого за день 9:**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 Неделя</b>							
<b>День 9 (Четверг)</b>							
Завтрак	Говядина отварная (говядина, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	100	27,11	14,26	0,00	236,73	ТК №318-П
	Каша перловая рассыпчатая с растительным маслом (крупа перловая, масло растительное, соль йодированная)	180	5,58	6,97	33,88	220,46	ТК №270/1-П
	Чай с лимоном (чай черный высшего сорта, сахар, лимон)	200	0,24	0,05	8,19	35,03	ТК №459-П
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	152,10	ТК №573-П

	Фрукт свежий (кроме citrusовых)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		645	38,27	22,19	83,85	688,72	

Зав. Столовой \_\_\_\_\_ Доценко И.М.

Технолог общ питания \_\_\_\_\_ Деменкова А.А.