



Меню на 23.12.2024.

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		
1 Неделя							
Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-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	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		545	16,38	19,83	59,99	485,41	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	90	1,08	4,59	4,95	65,70	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	7,25	5,69	14,52	137,69	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	19,71	15,65	15,39	281,30	ТК №376-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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
Итого за обед:		730	34,62	26,86	85,97	723,59	
Итого за день 1:			51,00	46,68	145,96	1209,00	
Возрастная категория: 7-11 лет							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак I смена	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	23,72	194,48	ТК №229-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	35	2,66	0,28	17,22	81,90	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		545	16,38	19,83	59,99	485,41	
Итого за день 1:			16,38	19,83	59,99	485,41	
Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			ЭЦ, ккал	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным без сахара (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	4,79	8,95	20,28	180,69	ТК №229/1-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:		510	13,72	19,55	32,15	360,99	

Зав. Столовой  Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.



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



Меню на 23.12.2024

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		
1 Неделя							
Возрастная категория: 12 лет и старше для льготной категории I смена							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	ТК №573-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		600	19,79	23,27	65,97	554,46	
Обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная)	100	1,20	5,10	5,50	73,00	ТК №2-П
	Суп картофельный с макаронными изделиями (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, макаронные изделия, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	7,79	6,09	18,31	158,62	ТК №79-Т
	Рагу из курицы (курица, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	200	21,90	17,39	17,10	312,56	ТК №376-П
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,38	0,00	17,10	69,89	ТК №495-П
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	ТК №573-П
Итого за обед:		860	39,83	29,81	107,58	857,47	
Итого за день 1:			59,62	53,08	173,55	1411,93	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа пшенная, сахар, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	220	5,28	9,22	26,20	208,83	ТК №229-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	120	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		560	7,60	10,03	58,79	355,67	

Зав. Столовой  Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.

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

«Утверждено»
 Директор ООС «РД ГРУПП»
 Игнатьев Д.В.

Меню на 23.12.2024.

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		
1 Неделя							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая с маслом растительным без молока (крупа рисовая, сахар, масло растительное, соль йодированная)	250	4,28	7,18	48,30	274,85	ТК №236/2-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
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
Итого за завтрак:		545	9,10	10,48	108,85	562,54	

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 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша рисовая с маслом растительным без молока (крупа рисовая, сахар, масло растительное, соль йодированная)	250	4,28	7,18	48,30	274,85	ТК №236/2-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	15	0,12	10,88	0,20	99,15	ТК №79-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
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
Итого за завтрак:		560	9,22	21,35	109,05	661,69	

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		
1 Неделя							
День 5 (Пятница)							
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
	Яйцо вареное (яйцо куриное 1 кат.)	40	4,77	4,05	0,25	56,55	ТК №267-П
	Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	ТК №462-П
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	ТК №470-П
Итого за завтрак:		620	17,68	18,91	48,22	434,24	

Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы свежие)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	ТК №54-Т
	Суп картофельный с бобовыми (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, горох лущеный, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	250	10,74	7,75	18,79	187,23	ТК №113-П
	Биточки из курицы (курица, молоко 3,2%, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	14,97	13,11	8,93	213,60	ТК №372-П
	Рагу из овощей (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	180	2,52	8,41	14,72	144,58	ТК №102-Т
	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	29,31	29,37	61,44	626,29	

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 5 (Пятница)							
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
	Булочка российская (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, молоко 3,2%, масло растительное, яйцо куриное 1 кат., дрожжи хлебопекарные, ванилин, соль йодированная)	60	3,28	3,36	22,80	134,40	ТК №544-Т

Какао с молоком (какао, сахар, молоко 3,2%)	200	2,09	1,55	10,48	64,68	TK №462-П
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	TK №573-П
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой 2,5%)	180	6,12	4,50	9,90	104,58	TK №470-П
Итого за завтрак:	670	18,47	18,46	85,53	582,29	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.