



Меню на 24.12.2024

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества				ЭЦ, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углебылы	Соль		
1 Неделя								
Возрастная категория: 7-11 лет для льготной категории I смена								
День 2 (Вторник)								
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-П	
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П	
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-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	
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П	
	Итого за завтрак:	510	19,05	14,23	68,40	475,56		
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	90	1,66	4,85	5,23	71,24	ТК №25-П	
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	200	4,34	6,92	6,38	105,11	ТК №66-Т	
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	100	15,57	6,87	8,04	156,95	ТК №301-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 ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	180	0,17	0,06	6,92	28,92	ТК №491-П	
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,05	92,70	ТК №574-П	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	ТК №573-П	
Итого за обед:	815	32,20	25,51	89,31	716,21			
Итого за день 2:		51,25	39,74	157,71	1191,77			
Возрастная категория: 7-11 лет								
День 2 (Вторник)								
Завтрак I смена	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	90	11,70	7,31	8,28	145,64	ТК №341-П	
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П	
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	20	0,41	1,72	1,32	22,40	ТК №411-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	
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	30	0,55	1,90	18,60	91,50	ТК №580-П	
	Итого за завтрак:	510	19,05	14,23	68,40	475,56		
Итого за день 2:		19,05	14,23	68,40	475,56			
День 2 (Вторник)								
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	90	15,04	9,89	1,07	153,44	ТК №341/1-П	
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П	
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	ТК №457/1-П	
	Итого за завтрак:	440	19,91	13,04	23,44	290,74		
Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.								
День 2 (Вторник)								
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	90	15,04	9,89	1,07	153,44	ТК №341/1-П	
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	4,67	3,10	22,30	135,78	ТК №202-П	
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	ТК №457/1-П	
	Итого за завтрак:	440	19,91	13,04	23,44	290,74		

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



Меню на 24.12.2024

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							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	100	13,00	8,12	9,20	161,83	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	ТК №411-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
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	ТК №580-П
Итого за завтрак:		575	21,77	17,47	83,74	575,85	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль йодированная)	100	1,84	5,39	5,81	79,16	ТК №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	ТК №301-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 ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	ТК №491-П
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,90	24,06	123,60	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
Итого за обед:		965	38,07	29,77	106,44	846,65	
Итого за день 2:			59,83	47,24	190,18	1422,50	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты "Пермские" (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйцо куриное 1 кат., сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная)	50	7,80	4,87	5,52	97,10	ТК №341-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150	8,51	5,90	37,17	235,80	ТК №202-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	150	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		570	18,63	11,58	75,28	479,73	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



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



Меню на 24.12.2024

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 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	17,33	12,80	0,96	188,38	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом	180	10,15	8,82	44,51	298,03	ТК №202/1-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:		575	32,31	24,92	106,03	774,09	

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 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	17,33	12,80	0,96	188,38	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-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:		575	27,76	19,82	88,27	639,00	

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 2 (Вторник)							
Завтрак	Котлеты "Пермские" без пшеничного хлеба (говядина, молоко 3,2%, лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., масло растительное, соль йодированная)	100	16,71	10,99	1,19	170,49	ТК №341/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	ТК №457-П
Итого за завтрак:		480	22,51	14,76	36,00	366,86	

Обед	зеленый консервированный, масло растительное, соль	100	1,84	5,39	5,81	79,16	ТК №25-П
	Щи из свежей капусты с картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, томатная паста, сметана 15%)	250	4,69	7,85	8,06	121,58	ТК №66-Т
	Рыба запеченная (минтай (или треска), лук репчатый, яйцо куриное 1 кат., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, масло растительное, соль йодированная)	120	18,68	8,24	9,65	188,34	ТК №301-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 ягод замороженных (смесь ягод замороженных, сахар)	200	0,19	0,07	7,69	32,13	ТК №491-П
Итого за обед:		850	29,09	28,43	55,32	594,35	

Итого за день 2: 51,60 43,19 91,33 961,21

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 2 (Вторник)							
	Котлеты из говядины без молока (говядина, хлеб пшеничный, масло растительное, соль йодированная)	100	17,33	12,80	0,96	188,38	ТК №339/1-П
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	180	5,60	3,72	26,76	162,94	ТК №202-П

Завтрак	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, мука пшеничная, соль йодированная)	30	0,62	2,58	1,98	33,60	TK №411-II
	Чай с сахаром (чай черный высшего сорта, сахар)	200	0,20	0,05	8,05	33,44	TK №457-II
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	TK №573-II
	Кондитерские изделия (печенье песочное)	45	0,83	2,85	27,90	137,25	TK №580-II
Итого за завтрак:		575	26,10	22,16	75,50	602,40	

Зав. Столовой  Доценко И.М.

Технолог общ питания  Деменкова А.А.