



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

МЕНЮ на 30.01.2025



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

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 1-4 классов (всеобщ)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк№167 | Зеленый горошек отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20 |
| тк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 3,21 | 1,35 | 14,26 | 82 |
| ттк№170 | Кондитерские изделия | 50 | 4,20 | 9,35 | 42,90 | 273 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | | 520 | 19,21 | 19,08 | 83,68 | 583 |

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|---------------------------------------|--|--------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк№167 | Зеленый горошек отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20 |
| тк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 3,21 | 1,35 | 14,26 | 82 |
| ттк№170 | Кондитерские изделия | 50 | 4,20 | 9,35 | 42,90 | 273 |
| Итого: | | 520 | 19,21 | 19,08 | 83,68 | 583 |
| Обед | | | | | | |
| тк№34 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное) | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74 |
| тк№8 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук, масло сливочное, курица, зелень) | 266 | 6,19 | 8,35 | 13,90 | 156 |
| ттк№32 | Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшени., масло раст.) | 200 | 16,35 | 6,87 | 17,78 | 198 |
| ттк№72 | Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар) | 200 | 0,20 | 0,13 | 22,59 | 92 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30) | 60 | 5,11 | 1,69 | 26,66 | 142 |
| Итого: | | 786 | 28,69 | 23,10 | 85,01 | 662 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед) | | 47,90 | 42,18 | 168,69 | 1245 | |

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 | | | | | | |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| тк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 13,31 | 13,89 | 10,93 | 358 |
| ттк№159 | Чай с молоком без сахара (чай-заварка, молоко) | 200 | 1,63 | 1,41 | 2,85 | 31 |
| инстр№2 | Сок в индивидуальной упаковке (1 шт) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| Итого: | | 630 | 17,49 | 15,60 | 37,23 | 501 |
| Обед | | | | | | |
| тк№34 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук репчатый, масло растительное) | 60 | 0,84 | 6,06 | 4,08 | 74 |
| ттк№181 | Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, курица, зелень) | 266 | 5,89 | 5,55 | 18,30 | 150 |
| ттк№32 | Жаркое из птицы (50/150) (грудка куриная, картофель, лук репчатый, морковь, томат, масло растительное) | 200 | 16,35 | 6,87 | 17,78 | 198 |
| ттк№162 | Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягодная смесь с/м) | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,27 | 2 |
| Итого: | | 726 | 23,27 | 18,52 | 40,43 | 424 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед) | | 40,76 | 34,12 | 77,66 | 925 | |

Зав. столовой: _____
Технолог отдела общественного питания: _____

Л.М. Горбунова
Н.Г. Анисимова



МЕНЮ на 30.01.2025



| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| тк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) с зеленым горошком (180/20) | 200 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30) | 60 | 5,11 | 1,69 | 26,66 | 142 |
| ттк№170 | Кондитерские изделия | 50 | 4,20 | 9,35 | 42,90 | 273 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | | 520 | 19,56 | 19,32 | 92,83 | 623 |

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) 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> | | | | | | |
| ттк№171 | Яйцо вареное (1 шт) | 40 | 5,59 | 5,76 | 0,27 | 75 |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 100 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| ттк№93 | Макаронные изделия отварные с растительным маслом | 180 | 6,02 | 10,67 | 40,88 | 283 |
| ттк№101 | Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон) | 215 | 0,25 | 0,06 | 10,39 | 43 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 3,21 | 1,35 | 14,26 | 82 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | | 565 | 16,62 | 17,94 | 69,05 | 503 |

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) 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> | | | | | | |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 100 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| тк №30 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 10,80 | 14,00 | 36,20 | 314 |
| ттк№101 | Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон) | 215 | 0,25 | 0,06 | 10,39 | 43 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 60 | 6,42 | 2,70 | 28,52 | 164 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | | 575 | 19,02 | 16,86 | 78,36 | 541 |

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) 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 №30 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 10,80 | 14,00 | 36,20 | 314 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 3,21 | 1,35 | 14,26 | 82 |
| инстр№2 | Сок в индивидуальной упаковке (1 шт) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак) | | 640 | 16,61 | 17,20 | 83,14 | 559 |

Зав.столовой: _____
 Технолог отдела общественного питания _____

Л.М. Горбунова
 Н.Г. Анисимова

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



МЕНЮ на 30.01.2025



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

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| ттк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с | 30 | 3,21 | 1,35 | 14,26 | 82 |
| ттк№170 | Кондитерские изделия | 50 | 4,20 | 9,35 | 42,90 | 273 |
| | Итого: | 520 | 19,21 | 19,08 | 83,68 | 583 |
| Обед | | | | | | |
| ттк№34 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное) | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| ттк№8 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (лапша, морковь, лук репчатый, масло сливочное, курица, зелень) | 266 | 6,19 | 8,35 | 13,90 | 156 |
| ттк№ 32 | Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшен., масло растительное) | 200 | 16,35 | 6,87 | 17,78 | 198 |
| ттк№166 | Хлеб пшеничный в/с, хлеб ржаной (30/30) | 60 | 5,11 | 1,69 | 26,66 | 142 |
| ттк№72 | Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар) | 200 | 0,20 | 0,13 | 22,59 | 92 |
| | Итого: | 826 | 29,25 | 27,14 | 87,73 | 712 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед) | | 48,46 | 46,22 | 171,41 | 1295 |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| ттк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№100 | Чай с сахаром и молоком (чай, молоко, сахар) | 210 | 1,60 | 1,65 | 12,48 | 71 |
| инстр.№2 | Сок в индивидуальной упаковке (1 шт) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| | Итого: | 640 | 12,80 | 8,58 | 46,72 | 320 |
| Обед | | | | | | |
| ттк№34 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное) | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| ттк№181 | Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томат, масло растительное, курица, зелень) | 266 | 5,89 | 5,55 | 18,30 | 150 |
| ттк№ 32 | Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшен., масло растительное) | 200 | 16,35 | 6,87 | 17,78 | 198 |
| ттк№72 | Напиток из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар) | 200 | 0,20 | 0,13 | 22,59 | 92 |
| | Итого: | 766 | 23,84 | 22,65 | 65,47 | 564 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед) | | 36,64 | 31,23 | 112,19 | 884 |

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

| № рецеп-туры | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| ттк№167 | Горошек зеленый отварной (консервированный) | 50 | 1,55 | 0,1 | 3,25 | 20 |
| ттк№28 | Омлет натуральный (яйца, молоко, масло сливочное) | 180 | 8,65 | 6,63 | 10,79 | 137 |
| ттк№159 | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,63 | 1,41 | 2,85 | 31 |
| инстр.№2 | Сок в индивидуальной упаковке (1 шт) | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92 |
| | Итого: | 630 | 12,83 | 8,34 | 37,09 | 280 |
| Обед | | | | | | |
| ттк№34 | Винегрет овощной (свекла, картофель, морковь, огурцы конс., зеленый горошек, лук, масло растительное) | 100 | 1,4 | 10,1 | 6,8 | 124 |
| ттк№181 | Суп картофельный с мясом птицы и зеленью (250/15/1) (картофель, пшено, лук репчатый, томат, масло растительное, курица, зелень) | 266 | 5,89 | 5,55 | 18,30 | 150 |
| ттк№ 32 | Жаркое из птицы (50/150) (курица, картофель, лук, морковь, томат, мука пшен., масло растительное) | 200 | 16,35 | 6,87 | 17,78 | 198 |
| ттк№162 | Компот из ягодной смеси с/м без сахара | 200 | 0,19 | 0,04 | 0,27 | 2 |
| | Итого: | 766 | 23,83 | 22,56 | 43,15 | 474 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед) | | 36,66 | 30,90 | 80,24 | 754 |

Зав.столовой: _____

Технолог отдела
общественного питания _____

Л.М. Горбунова

Н.Г. Анисимова