



МЕНЮ на 31.01.2025



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

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

День: **пятница**
 Неделя: **первая**
 Сезон: **осенне-зимний**
 для обучающихся 1-4 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк№78	Котлета рубленая из птицы (курица, хлеб пшен., лук, сухари панир., масло раст.)	90	13,38	12,19	20,06	243
ттк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук, мука пшен., сахар)	150	3,10	5,00	19,60	147
ттк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		630	19,18	17,98	77,64	563

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк№78	Котлета рубленая из птицы (курица, хлеб пшен., лук, сухари панир., масло раст.)	90	13,38	12,19	20,06	243
ттк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук, мука пшен., сахар)	150	3,10	5,00	19,60	147
ттк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
Итого:		630	19,18	17,98	77,64	563
Обед						
ттк№192	Огурец консервированный (порционно)	60	0,70	0,10	1,90	11
ттк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	6,88	12,14	23,07	241
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный"(с ламинированной) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
Итого:		770	27,19	31,81	121,15	888
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			46,37	49,79	198,79	1451

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№137	Птица отварная (курица)	100	15,70	8,90	0,40	144
тк№17	Капуста тушеная (капуста б/к свежая, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый)	150	3,00	4,50	15,00	114
ттк№142	Чай без сахара (чай-заварка)	200	0,20	0,00	0,04	1
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,30	0,80	31,50	144
Итого:		600	21,20	14,20	46,94	403
Обед						
ттк№192	Огурец консервированный (порционно)	60	0,70	0,10	1,90	11
ттк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	6,88	12,14	23,07	241
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
Итого:		710	22,58	30,18	96,64	754
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			43,78	44,38	143,58	1157

Зав. столовой: _____

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания _____

Н.Г. Анисимова



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

МЕНЮ на 31.01.2025



Утверждено:
 Генеральный директор ООО «Перспектива»
 О.А. Кузнецова

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобуч)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
тк№78	Каша рисовая молочная с маслом (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	205	4,94	7,31	31,96	212
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
инстр№1	Фрукт свежий	150	2,25	0,75	31,50	144
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		600	10,65	9,47	88,11	481

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№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145
тк№17	Капуста тушеная (капуста, томат, лук репчатый, масло растительное)	180	3,10	5,00	19,60	147
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		675	18,16	17,86	60,10	488

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№96	Колбасные изделия отварные	100	11,00	11,00	0,40	145
тк№17	Капуста тушеная (капуста, томат, лук репчатый, масло растительное)	180	3,10	5,00	19,60	147
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		675	18,16	17,86	60,10	488

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№62	Каша молочная рисовая с маслом (рис, молоко, сахар, масло сливочное)	205	5,04	7,13	27,51	196
тк№101	Чай с сахаром и лимоном (210/5) (чай, сахар, лимон)	215	0,25	0,06	10,39	43
тк№166	Хлеб пшеничный в/с	30	3,21	1,35	14,26	82
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		600	9,10	8,99	67,61	392

Зав. столовой: _____
 Технолог отдела общественного питания _____

Л.М. Горбунова
 Н.Г. Анисимова



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



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

МЕНЮ на 31.01.2025

День: пятница
 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№78	Котлета рубленая из птицы (курица, хлеб пшени., лук, сухари панир., масло раст.)	100	16,30	12,94	27,11	290
ттк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук, мука пшени., сахар)	180	3,70	6,90	22,60	150
ттк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
ттк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	700	24,60	20,97	100,09	673
Обед						
ттк№192	Огурец консервированный (порционно)	100	0,70	0,10	1,90	11
ттк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	6,88	12,14	23,07	241
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
ттк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с лебониром) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
	Итого:	810	27,19	31,81	121,15	888
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		51,79	52,78	221,24	1561

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ттк№137	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	145
ттк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук репчатый)	150	3,10	5,00	19,60	147
ттк№127	Чай с сахаром (чай, сахар)	210	0,20	0,00	10,13	42
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	610	23,00	12,85	45,68	405
Обед						
ттк№192	Огурец консервированный порционно	60	0,70	0,10	1,90	11
ттк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	6,88	12,14	23,07	241
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
	Итого:	710	22,58	30,18	96,64	754
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		45,58	43,03	142,32	1159

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№137	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	145
ттк№225	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная) (100/50) (картофель, молоко, масло сливочное, капуста, томат, морковь, лук репчатый)	150	3,10	5,00	19,60	147
ттк№142	Чай без сахара	200	0,20	0,00	0,04	1
инстр№1	Фрукт свежий	150	0,60	0,45	15,45	71
	Итого:	600	23,00	12,85	35,59	364
Обед						
ттк№192	Огурец консервированный порционно	60	0,70	0,10	1,90	11
ттк№10	Юшка гороховая (колбаса, картофель, горох, морковь, лук, масло раст.)	250	6,88	12,14	23,07	241
тк№4	Плов по-узбекски с птицей (50/150) (курица, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	14,40	17,74	35,27	358
инстр№2	Сок разливной (фруктовый или овощной)	200	0,60	0,20	36,40	144
	Итого:	710	22,58	30,18	96,64	754
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		45,58	43,03	132,23	1118

Зав. столовой: _____

Л.М. Горбунова

Технолог отдела
 общественного питания _____

Н.Г. Анисимова