

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



Меню на 31.10.2024

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 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	ТК №272-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	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:		500	18,74	26,51	40,66	476,08	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	90	0,72	0,09	1,53	11,70	ТК №53-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	200	4,25	6,88	8,32	112,19	ТК №62-Т
	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	150	15,62	10,02	15,97	216,57	ТК №174-Т
	Кисель из концентрата плодоягодного (концентрат киселя плодоягодного, сахар)	180	0,00	0,00	17,09	68,35	ТК №484-П
	Хлеб ржаной	55	4,40	0,83	22,06	113,30	ТК №574-П
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
Итого за обед:		730	29,17	18,26	92,02	650,80	
Итого за день 4:			47,91	44,77	132,69	1126,88	

Возрастная категория: 7-11 лет

День 4 (Четверг)

Завтрак I смена	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	ТК №272-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	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	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:		500	18,74	26,51	40,66	476,08	
Итого за день 4:			18,74	26,51	40,66	476,08	

Возрастная категория 7-11 лет для обучающихся не относящихся к льготной категории, гипоаллергенная диета 4 класс, исключены: глютен, сахар, свинина, помидоры.

День 4 (Четверг)

Завтрак	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	15,02	18,49	3,00	238,54	ТК №272-П
	Масло сливочное порциями (масло сливочное 72,5%)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	ТК №79-П
	Чай без сахара (чай черный высшего сорта)	200	0,20	0,05	0,07	1,52	ТК №457/1-П
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ТК №82-П
Итого за завтрак:		460	15,70	26,19	13,00	350,56	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.



Меню на 31.10.2024

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 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	200	20,03	24,66	4,00	318,06	ТК №272-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	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:		550	23,41	36,26	39,27	576,95	
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	ТК №53-Т
	Борщ с капустой и картофелем (говядина 1 кат., картофель, капуста белокочанная свежая, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло растительное, соль йодированная, сметана 15%)	250	4,58	7,80	10,54	130,62	ТК №62-Т
	Жаркое из говядины (говядина, картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная, лавровый лист)	200	20,83	13,36	21,29	288,76	ТК №174-Т
	Кисель из концентрата плодовоягодного (концентрат киселя плодовоягодного, 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	55	4,18	0,44	27,06	128,70	ТК №573-П
Итого за обед:		865	35,18	22,60	103,64	760,62	
Итого за день 4:		1415	58,59	58,86	142,91	1337,56	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет с колбасой (яйцо куриное 1 кат., колбаса вареная молочная (или сосиски молочные), молоко 3,2%, масло растительное, соль йодированная)	150	14,10	23,64	2,92	280,83	ТК №272-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
	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	66,60	ТК №82-П
Итого за завтрак:		550	18,70	24,69	50,27	497,87	

Зав. Столовой _____ Доценко И.М.

Технолог общ питания _____ Деменкова А.А.