



МЕНЮ на 05.02.2025

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшенич., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макаронны, масло растительное)	150	5,02	8,89	27,07	208
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		590	17,46	19,49	74,42	545

для обучающихся 1-4 классов (льготная категория)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшенич., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макаронны, масло растительное)	150	5,02	8,89	27,07	208
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	30	1,90	0,34	12,40	60
тк№94	Йогурт фруктовый (стаканчик м.д.ж. 1,5%)	100	4,00	1,50	14,30	90
Итого:		590	17,46	19,49	74,42	545
Обед						
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло растительное)	60	0,34	5,63	6,04	76
тк№23	Свеклольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	9,88	12,14	23,07	241
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с лимонными) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
Итого:		780	37,01	37,27	111,27	931
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			54,47	56,76	185,69	1476

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						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, морковь, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	150	6,49	4,35	32,46	195
тк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара (кофейный напиток, молоко)	200	1,93	1,41	7,30	50
тк№94	Творог детский в индивидуальной упаковке (без сахара)	100	9,00	5,00	4,00	97
Итого:		560	22,49	17,95	51,08	456
Обед						
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, морская капуста, масло растительное)	60	0,34	5,63	6,04	76
тк№23	Свеклольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло сливочное, сметана)	260	5,33	11,28	17,00	191
тк№77	Плов из индейки (50/150) (филе индейки, рис, морковь, лук репчатый, масло растительное)	200	14,59	13,65	17,42	301
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара (ягоды с/м)	200	0,19	0,04	0,27	2
Итого:		760	20,45	30,60	40,73	570
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)			42,94	48,55	91,81	1026

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"
 О.А. Кузнецова

МЕНЮ на 05.02.2025

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 для обучающихся 5-11 классов (всеобщ)

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	16,36	20,11	86,33	590

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (рыба, молоко, молочные продукты, курица) 5в класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№180	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	0,49	0,13	12,87	55
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	15,38	18,67	85,87	572

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (яйцо, молоко, орехи, рыба, морковь) 8в класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№180	Кофейный напиток без молока с сахаром	200	0,49	0,13	12,87	55
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	15,38	18,67	85,87	572

для обучающихся 5-11 классов (всеобщ) гипоаллергенная диета (яйцо, курица, рыба и морепродукты) 10а класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшен., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные с растительным маслом	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак)		550	16,36	20,11	86,33	590

Зав.столовой: _____
 Технолог отдела общественного питания _____

Л.М. Горбунова
 Н.Г. Анисимова



МЕНЮ на 05.02.2025

День: среда
Неделя: вторая
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						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшенич., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№93	Макаронные изделия отварные (макароны, масло растительное)	180	6,02	10,67	40,88	283
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№166	Хлеб ржано-пшеничный "Дарницкий"	60	3,80	0,68	24,80	120
	Итого:	550	16,36	20,11	86,33	590
Обед						
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло растительное)	100	1,28	8,99	8,05	118,23
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло сливочное, сметана)	260	5,33	11,28	17,00	191
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
тк№166	Хлеб пшеничный в/с, хлеб "Северный" (с замесами) (30/30)	60	4,61	1,63	24,51	134
	Итого:	820	33,40	39,77	107,21	923
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		49,76	59,88	193,54	1514

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

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшенич., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234
тк№43/1	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар)	200	1,47	1,57	13,33	73
тк№94	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	9,00	5,00	4,00	97
	Итого:	590	23,32	18,98	63,63	518
Обед						
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло растительное)	100	1,28	8,99	8,05	118,23
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	5,33	11,28	17,00	191
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№91	Кисель из ягод или плодов с/м (ягоды, сахар, крахмал)	200	0,21	0,13	22,38	92
	Итого:	760	28,79	38,14	82,70	789
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		52,11	57,12	146,33	1308

для обучающихся 5-11 классов (льготная категория) гипоаллергенная диета (глютен, сахар) 1а класс

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
тк№3	Тефтели из говядины с соусом томатным (60/50) (говядина, рис, лук, масло раст., мука пшенич., морковь, лук, томат, масло сливочное)	110	5,07	7,19	7,32	114
тк№14	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло слив.)	180	7,78	5,22	38,98	234
тк№150	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,93	1,41	7,30	50
тк№94	Йогурт в индивидуальной упаковке без сахара	100	9,00	5,00	4,00	97
	Итого:	590	23,78	18,82	57,60	495
Обед						
тк№21	Салат из овощей с морской капустой (картофель, свекла, морковь, лук, морская капуста, масло растительное)	100	1,28	8,99	8,05	118,23
тк№23	Свекольник со сметаной (250/10) (свекла, картофель, морковь, лук, томат, масло слив., сметана)	260	5,33	11,28	17,00	191
тк№77	Плов из индейки (50/150) (индейка, рис, морковь, лук, масло раст.)	200	21,97	17,74	35,27	388
тк№162	Компот из ягодной смеси с/м без сахара	200	0,19	0,04	0,27	2
	Итого:	760	28,77	38,05	60,59	699
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ (завтрак и обед)		52,55	56,87	118,19	1194

Зав. столовой: _____

Технолог отдела
общественного питания _____

Л.М. Горбунова

Н.Г. Анисимова