«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.
_____

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 6
_____ Загваздин С.А.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 6 на 7 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	25-88	4,8	6,9	28	193,3	№311-2004
Кондитерское изделие	35	12-48	1,8	2,5	32	157,7	
Кофейный напиток	200	12-88	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	1,05	0,15	14,1	61,95	
Апельсин	250	50-60	2,3	0,5	20,3	107,5	
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-45	0,5	0,0	34,0	138,0	
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25,35	1,8	1,5	4,5	38,7	
Итого:		**180-00**	17,35	15,85	160,3	865,65	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Каша пшенная жидкая с маслом	200/5	25-88	4,8	6,9	28	193,3	№311-2004
Кондитерское изделие	35	12-48	1,8	2,5	32	157,7	
Кофейный напиток	200	12-88	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Итого:		**80-00**	12,2	13,85	91,45	538,95	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Суп сырный со сметаной	250.5	30-68	7,7	9,7	18,7	192,9	№12/2- 2011
Говядина тушеная	92	48-19	10,3	9,9	3,8	145,5	№363-2013
Пюре картофельное	150	18-17	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Компот из свежих яблок	200	9-15	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Итого:		**109-60**	23,0	24,45	78,75	626,95	

Зав. производством:
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание:

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 6
Загваздин С.А.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 8 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром голландским (хлеб ржаной, сыр)	25/15	14-96	5,3	3,7	7,2	83,3	№3-2004
Шницель из говядины	90	51-63	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
Макаронные изделия отварные	150	10-00	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Сок в индивидуальной упаковке	2/200	42-90	2,0	0,4	40,4	184,0	
Яблоко	260	33-44	0,9	0,9	22,5	108,1	
Кондитерское изделие (супер)	80	23-66	2,0	12,6	57,4	344,8	
Итого:		**180-00**	23,0	32,65	188,25	1149,55	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Шницель из говядины	75	43-40	7,07	9,94	11,9	165,36	№451-2004
Макаронные изделия отварные	180	11-74	3,8	3,4	41,1	210,2	№516-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-45	0,2	0,0	11,0	45,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Итого:		**80-00**	12,57	13,79	76,15	478,91	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Икра кабачковая промышленного производства	30	8-29	0,4	1,35	1,65	20,4	№101-2004
Суп с крупой с курицей	250/10	13-15	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Жаркое по-домашнему	190	68-27	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из вишни	200	13-36	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**109-60**	24,85	23,65	98,4	705,6	

Зав. производством:
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание:

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 6
Загваздин С.Д.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 9 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Фрикассе из птицы	90	59-31	14,5	14,8	0,6	193,6	№493-2004
Рис припущенный с овощами «Мозайка»	150	32-83	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013
Кондитерское изделие (пирожное)	32	12-22	1,9	3,8	17,6	112	
Чай с молоком	200	10-43	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	1,8	1,5	4,5	38,7	
Яблоко	280	36-74	0,9	0,9	22,5	108,1	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**180-00**	25,65	29,45	106,0	797,85	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Фрикассе из птицы	45	26-54	7,3	7,4	0,3	100,0	№493-2004
Рис припущенный с овощами «Мозайка»	180	39-91	3,2	7,7	37,9	233,7	№416-2013
Чай с молоком	200	10-43	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**80-00**	14,35	17,75	67,4	489,75	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие (подгарнировка)	45	9-13	0,5	0,08	2,0	10,7	№106-2013
Борщ «Сибирский» со сметаной	250.5	13-00	3,5	4,7	18,0	128,3	№111-2004
Рыба запеченная со сметаной сыром	90	41-32	21,4	14,5	4,3	233,3	№341-2013
Пюре картофельное	150	18-17	3,3	4,4	23,5	146,6	
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-45	0,4	0,0	22,0	90	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**109-60**	31,65	24,28	96,05	729,2	

Зав. производством:
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание:

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 6
Загваздин С.А.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 10 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с маслом	30.10	15-27	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле «Чизкейк» (творожное с печеньем с молоком сгущенным	170/10	80-00	13,5	10,8	31,2	276	19/5-2011
Чай с сахаром	200	1-86	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Апельсин	250	49-59	2,3	0,5	20,3	107,5	
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-45	0,2	0,0	11,0	45,0	
Кондитерское изделие (супер)	40	11-83	1,0	6,6	28,7	172,4	
Итого:		**180-00**	19,5	25,3	120,7	795,5	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с маслом	30.10	15-27	2,3	7,4	14,5	133,8	№1-2004
Суфле «Чизкейк» (творожное с печеньем с молоком сгущенным	131/10	62-87	13,5	10,8	31,2	276	19/5-2011
Чай с сахаром	200	1-86	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Итого:		**80-00**	16,0	18,2	60,7	470,6	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из моркови с яблоком	40	4-39	0,35	2,1	4,4	37,9	№9-2013
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/10/5	15-82	5,8	6,5	12,0	129,7	№124-2004
Печень говяжья по-строгановски	95	58-69	11,9	10,9	3,7	160,5	№431-2004
Макаронные изделия отварные	150	10-00	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Компот из смородины	200	14-17	0,9	0,0	31,3	128,8	№638-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**109-60**	24,7	22,9	111,95	752,4	

Зав. производством:
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание:

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 6
Загваздин С.А.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 11 ноября 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы консервированные (подгарнировка)	34	13-70	0,15	0,03	0,38	3,4	
Биточки рыбные	90	31-58	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013
Пюре картофельное	150	18-17	3,3	4,4	23,5	147,0	№520-2004
Чай «Витаминный»	200	10-02	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Сок в индивидуальной упаковке	2/200	42-90	2,0	0,4	40,4	184,0	
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	1,8	1,5	4,5	38,7	
Яблоко	240	31-75	0,9	0,9	22,5	108,1	
Итого:		**180-00**	25,4	19,53	150,33	896,8	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	37	4-95	0,3	0,04	0,7	4,2	№70-2006
Биточки рыбные	100	35-20	15,5	12,9	14,4	235,7	№345-2013
Пюре картофельное	180	23-30	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Чай «Витаминный»	200	10-02	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Хлеб «Славянский» ржаной	30	3-12	1,05	0,15	14,1	61,95	
Итого:		**80-00**	22,95	19,54	87,85	618,6	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Рассольник с мясом со сметаной	250.10.5	29-82	4,1	5,2	12,5	113,2	№130-2004
Гречка по-купечески с мясом	189	60-35	11,8	13,5	32,5	298,7	№4-8-2011
Кисель ягодный (вишня)	200	16-02	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	3-41	1,5	0,45	12,15	58,35	
Итого:		**109-60**	17,7	19,35	78,65	559,25	

Зав. производством:
Калькулятор:
Мед. работник:
Ответственный за питание: