«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.
_____

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 21 февраля 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	20/20	16-46	5,7	6,2	7,2	107,4	№ 3-2004
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	23-82	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
Кофейный напиток	200	10-96	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Яблоко	160	24-73	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	16,7	16,8	86,4	563,4	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром голландским	20/20	16-46	5,7	6,2	7,2	107,4	№ 3-2004
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	23-82	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
Кофейный напиток	200	10-96	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Яблоко	160	24-73	0,6	0,5	19,9	86,5	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	16,7	16,8	86,4	563,4	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из капусты с морковью (подгарнировка)	30	3-73	1,3	4,1	7,7	72,7	№ 4-2013
Суп из овощей со сметаной	250/5	16-38	4,4	5,2	16,0	128,4	№135-2004
Запеканка картофельная с мясом	170	66-61	19,1	21,5	21,6	356,3	№157-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	20-80	0,4	0,0	22,0	90,0	№518-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	3,0	0,8	24,3	116,8	
Итого:		**109-60**	28,2	31,6	91,6	764,2	

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

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.
_____

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
Меню

Столовая школы № 6 на 22 февраля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	93	38-73	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	22-80	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2004
Какао с молоком	200	16-39	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	16,6	17,6	64,7	483,3	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	88	33-68	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	27-85	3,7	7,9	50,0	285,9	№508-2004
Какао с молоком	200	16-39	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	17,2	18,9	82,7	569,5	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат картофельный с огурцами	66	10-07	1,6	5,0	8,4	85,0	
Уха ростовская	250/30	26-20	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006
Фрикадельки из кур	100	46-23	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013
Макаронные изделия отварные	150	8-75	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	12-24	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	40	4-16	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**109-60**	24,0	25,3	114,8	782,5	

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

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.
_____

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню

Столовая школы № 6 на 24 февраля 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	13-90	2,3	7,4	14,5	133,8	№ 1-2004
Пудинг творожный со сгущ. молоком	139/10	63-98	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	2-12	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Итого:		**80-00**	17,9	18,9	72,7	532,5	

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	13-90	2,3	7,4	14,5	133,8	№ 1-2004
Пудинг творожный со сгущ. молоком	139/10	63-98	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	2-12	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Итого:		**80-00**	17,9	18,9	72,7	532,5	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из капусты белокочанной (подгарнировка)	29	4-64	1,7	4,1	7,4	73,3	№1-2013
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/10/5	22-92	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
Жаркое по-домашнему	200	72-95	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	7-01	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	2,0	0,6	16,2	77,8	
Итого:		**109-60**	26,3	25,9	89,4	695,5	

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

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.
_____

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
Меню

Столовая школы № 6 на 25 февраля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	40	10-54	0,35	0,06	0,88	5,28	№70-2006
Биточки, рубленные из птицы запеченные с маслом	90.5	46-51	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Рис припущенный	150	12-68	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Чай «Витаминный»	200	8-32	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	16,85	19,06	70,98	522,68	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	15	3-41	0,11	0,02	0,28	1,69	№70-2006
Биточки, рубленные из птицы запеченные с маслом	100.5	50-92	12,6	16,5	12,4	248,5	№498-2004
Рис припущенный	180	15-40	4,4	4,3	35,0	196,8	№512-2004
Чай «Витаминный»	200	8-32	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	18,51	21,02	76,88	571,19	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из св. помидор с м/растит	68	25-12	1,0	5,1	3,5	63,88	
Суп с крупой с курицей	250/10	15-58	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Котлета рыбная запеченная	90	26-03	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Картофель по-деревенски	150	26-45	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013
Компот из свежих яблок	200	10-31	0,2	0,0	20,6	83,2	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	40	4-16	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	1-95	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**109-60**	23,1	26,3	110,8	771,98	

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