«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 6 с 14 по 18 марта 2022 г.

Горячий завтрак

14.03.2022

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром голландским	20/18,8	16-19	5,3	3,7	7,2	104,7	№ 3-2004
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	24-84	6,4	7,2	27,0	198,0	№311-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Итого:		**43-50**	11,9	10,9	49,2	363,5	

15.03.2022

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	21.30	26-29	4,55	3,75	1,7	58,75	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	100	12-66	2,0	4,4	21,3	133,1	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**43-50**	7,75	8,45	46,1	291,55	

16.03.2022

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Суфле рыбное	59	22-79	8,68	6,1	2,64	100,2	№400-2004
Пюре картофельное	100	16-16	2,2	2,9	15,7	109,0	№520-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**43-50**	12,08	9,3	41,44	308,9	

17.03.2022

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Пудинг творожный со сгущ. молоком	82/10	38-95	7,7	5,75	21,6	168,95	№362-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**43-50**	8,9	5,95	44,7	268,65	

18.03.2022

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Биточки, рубленные из птицы запеченные	68	27-75	12,6	16,5	12,4	185,0	№498-2004
Рис припущенный	100	11-20	3,7	3,6	29,7	110,7	№512-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**43-50**	17,2	20,2	66,5	397,8	

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 18 марта 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)	38	11-12	0,35	0,06	0,88	5,28	№70-2006
Биточки, рубленные из птицы запеченные с маслом	90.5	43-16	11,4	15,2	11,2	227,2	№498-2004
Рис припущенный	150	15-22	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Чай «Витаминный»	200	8-55	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
Биточки, рубленные из птицы запеченные с маслом	100.5	47-19	12,6	16,5	12,4	248,5	№498-2004
Рис припущенный	180	18-43	4,4	4,3	35,0	196,8	№512-2004
Чай «Витаминный»	200	8-55	0,7	0,1	19,8	82,9	№493-2013
Хлеб «Рябинушка» йодирован.	37	3-88	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**	19,4	21,3	84,7	608,4	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из свежих помидор	70	26-61	1,0	5,1	3,5	63,88	
Суп с крупой с курицей	250/10	15-34	6,5	6,4	20,1	164,0	№138-2004
Котлета рыбная запеченная	90	23-14	9,3	8,3	11,6	158,3	№388-2004
Картофель , по-деревенски	150	27-74	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013
Компот из свежих яблок	200	10-66	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:

«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 6 на 17 марта 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 сгущенным молоком	139/10	63-63	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	2-47	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 сгущенным молоком	139/10	63-63	15,4	11,5	43,2	337,9	№362-2004
Чай с сахаром	200	2-47	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
Огурцы свежие (подгарнировка)	20	5-83	0,17	0,03	0,4	2,63	№1-2013
Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/10/5	22-30	7,2	5,9	15,4	143,5	№132-2004
Жаркое по-домашнему	195	72-31	14,7	15,3	26,5	302,5	№436-2004
Компот из сухофруктов	200	7-08	0,7	0,0	23,9	98,4	№639-2004
Хлеб«Рябинушка» йодированн.	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**109-60**	23,77	21,53	74,3	585,93	

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 16 марта 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Суфле рыбное	85	33-12	12,8	9,0	3,9	147,8	№400-2004
Пюре картофельное	150	24-00	3,3	4,4	23,5	147,0	№520-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	20-80	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	17,6	13,7	69,5	471,7	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Суфле рыбное	69	26-97	10,8	9,0	3,9	125,0	№400-2004
Пюре картофельное	180	30-15	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	20-80	0,5	0,0	34,0	138,0	№518-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	16,2	15,2	72,7	477,4	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Икра кабачковая (подгарнировка)	30	4-20	0,8	2,7	3,3	40,7	№101-2004
Борщ «Украинский» с мясом со сметаной	250/10/5	27-60	4,9	5,9	19,7	151,5	№113-2004
Бефстроганов из говядины	86	38-37	12,5	10,9	5,6	170,5	№423-2004
Рис припущенный «Мозайка»	150	29-41	2,7	5,8	31,6	189,4	№416-2013
Компот из ягод вишня	200	7-94	0,5	0,2	28,1	116,2	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-08	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**109-60**	22,4	25,8	96,4	707,2	

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 14 марта 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	20/15,6	13-76	5,7	6,2	7,2	107,4	№ 3-2004
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	24-84	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
Кофейный напиток	200	11-63	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Яблоко	180	25-74	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	20/15,6	13-76	5,7	6,2	7,2	107,4	№ 3-2004
Каша рисовая жидкая с маслом	200/5	24-84	6,4	7,2	27,0	198,4	№311-2004
Кофейный напиток	200	11-63	2,3	2,5	14,8	90,9	№690-2004
Яблоко	180	25-74	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
Помидоры свежие (подгарнировка)	30	9-48	0,4	2,1	1,4	25,55	№ 4-2013
Суп из овощей со сметаной	250/5	16-98	4,4	5,2	16,0	128,4	№135-2004
Запеканка картофельная с мясом	160	60-26	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	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**109-60**	25,3	29,1	69,1	639,15	

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 15 марта 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	89	36-83	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	22-98	3,1	6,6	32,0	199,7	№508-2004
Какао с молоком	200	18-11	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	85	31-74	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	28-07	3,7	7,9	50,0	285,9	№508-2004
Какао с молоком	200	18-11	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	80	12-25	1,6	5,0	8,4	85,0	
Уха ростовская	250/30	26-94	5,5	5,9	18,9	150,5	№119-2006
Фрикадельки из кур	100	42-71	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013
Макаронные изделия отварные	150	9-12	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Напиток из плодов шиповника	200	12-47	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: