«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.
_____

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
М е н ю

Столовая школы № 6 на 25 апреля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Каша «Геркулес» жидкая с маслом	200/7,5	28-71	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
Плюшка «Московская»	100	28-60	3,8	7,8	41,0	248,4	
Чай с лимоном и апельсином	200/20/10	10-51	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Кондитерское изделие	20	9-90	1,9	8,9	22,9	177,6	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	12,0	24,1	115,5	724,0	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Каша «Геркулес» жидкая с маслом	200/7,5	28-71	5,1	7,1	28,0	196,3	№311-2004
Плюшка «Московская»	100	28-60	3,8	7,8	41,0	248,4	
Чай с лимоном и апельсином	200/20/10	10-51	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Кондитерское изделие	20	9-90	1,9	8,9	22,9	177,6	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	12,0	24,1	115,5	724,0	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной	58	12-68	1,2	4,0	11,9	88,4	№71-2004
Суп лапша-домашняя на курином бульоне	250	5-14	2,4	5,3	10,1	97,7	№148-2004
Бедро отварное	90	44-31	21,2	15,9	0,6	230,3	№404-2013
Капуста тушеная	150	36-55	3,1	3,9	12,4	97,1	№534-2004
Компот из изюма	200	6-56	0,3	0,0	25,5	103,2	№512-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	2-08	0,7	0,1	9,4	40,5	
Итого:		**109-60**	30,9	29,8	86,1	735,8	

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 26 апреля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл,	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с джемом	20/25	5-98	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным	162/10	69-27	15,4	10,9	20,6	250,0	№313-2013
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	18,4	11,4	64,7	442,7	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл,	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с джемом	20/25	5-98	1,8	0,2	21,0	93,0	№2-2004
Запеканка из творога с молоком сгущенным	162/10	69-27	15,4	10,9	20,6	250,0	№313-2013
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	18,4	11,4	64,7	442,7	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл,	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат из моркови с сыром	51	15-88	4,4	7,6	5,9	109,6	№56-2013
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	14-72	3,1	5,2	17,2	128,0	№134-2004
Фрикадельки рыбные с маслом	90/5	37-49	11,5	7,9	6,8	144,3	№347-2013
Рис припущенный	150	15-75	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	23-48	0,4	0,0	22,0	90,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**109-60**	24,1	24,6	89,7	676,8	

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 27 апреля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Рагу из мяса	175	65-31	15,8	20,7	28,0	361,5	№6/8-2011
Кофейный напиток	200	12-41	2,3	2,5	14,5	90,9	№690-204
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	24,8	29,7	57,8	574,6	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Рагу из мяса	175	65-31	15,8	20,7	28,0	361,5	№6/8-2011
Кофейный напиток	200	12-41	2,3	2,5	14,5	90,9	№690-204
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	24,8	29,7	57,8	574,6	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие (подгарнировка)	31,5	9-18	0,8	4,1	2,8	51,1	№23-2013
Свекольник со сметаной	250/5	19-78	2,5	4,9	16,2	118,9	№34-2004
Котлета по-хлыновски	90	57-17	12,3	13,1	11,4	212,7	№454-2004
Макаронные изделия отварные	150	9-58	3,2	2,8	34,3	175,2	№516-2004
Кисель из вишни	200	9-53	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	2-08	0,7	0,1	9,4	40,5	
Итого:		**109-60**	21,8	25,7	111,8	766,1	

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 28 апреля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Минтай, запеченный с яйцом	59	25-57	13,0	8,9	8,2	164,9	№341-2013
Пюре картофельное	150	26-59	3,3	4,4	23,5	147	№520-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	23-48	0,5	0,0	34,0	138,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	2-08	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	18,5	13,7	83,2	530,1	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Минтай, запеченный с яйцом	43	18-78	9,9	6,8	6,3	126,42	№341-2013
Пюре картофельное	180	33-38	3,9	5,9	26,7	175,5	№520-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	23-48	0,5	0,0	34,0	138,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	2-08	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**80-00**	16,0	13,1	84,5	520,12	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат картофельный с кукурузой (подгарнировка)	40	8-96	1,4	2,55	3,9	44,2	№65-2013
Суп харчо с мясом	250/10	24-36	7,4	5,5	22,0	167,1	№154-1996
Мясо тушеное с капустой	167	62-32	12,5	20,5	18,4	308,1	№365-2013
Компот из свежих яблок	200	11-68	0,2	0,0	20,6	83,2	№585-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	2,0	0,6	16,2	77,8	
Итого:		**109-60**	23,5	29,15	81,1	680,4	

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 29 апреля 2022 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Яйцо вареное	40	13-28	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013
Котлета «Школьная»	90	48-04	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006
Каша гречневая вязкая отварная	150	13-93	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	19,3	19,2	59,6	492,3	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Яйцо вареное	40	13-28	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013
Котлета «Школьная»	84	45-37	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006
Каша гречневая вязкая отварная	180	16-60	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004
Чай с сахаром	200	2-47	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	30	2-28	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**80-00**	19,6	20,1	64,5	517,1	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (подгарнировка)	20	4-24	0,27	0,04	0,74	4,4	№17-2013
Суп с макаронными изделиями с курицей	250/10	20-66	7,3	6,1	18,5	158,1	№147-2013
Печень, тушеная с овощами	70	43-76	11,7	10,8	4,9	164	№439-2004
Картофель по-деревенски	150	30-72	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013
Компот из вишни	200	7-94	0,9	0,0	31,3	128,8	№636-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	20	2-28	2,0	0,6	16,2	58,35	
Итого:		**109-60**	25,57	23,34	101,04	697,15	

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