«Утверждаю»
ИП Яркова Н. В.

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
Меню

Столовая школы № 6 на 11 января 2023 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 с маслом	25/5/15	21-23	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200.10	32-30	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	10-60	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Груша	160	38-13	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**107-70**	15,8	14,5	88,5	547,2	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Бутерброд с сыром с маслом	25/5/15	21-23	5,8	6,4	7,9	112,4	№ 1,3-2004
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200.10	32-30	7,5	7,7	26,0	203	№ 311-2004
Чай с лимоном и апельсином «Цитрусовый заряд»	200/20/10	10-60	0,2	0,0	15,5	62,8	№686-2004
Груша	160	38-13	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**107-70**	15,8	14,5	88,5	547,2	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат «Дальневосточный»	80	22-78	5,1	8,5	1,4	102,5	№362-2002
Суп из овощей с курой со сметаной	15/250/10	26-26	5,9	6,3	16,0	144,3	№135-2004
Гуляш из говядины	100	54-63	9,1	7,5	3,4	117,5	№437-2004
Рис припущенный	150	16-08	3,7	3,6	29,7	166,0	№512-2004
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	13-21	0,3	0,2	21,5	89,0	№505-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**138-40**	26,8	26,8	97,6	738,4	

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 12 января 2023 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие	23	4-66	0,7	0,1	2,7	5,5	№106-2013
Плов из говядины	200	79-00	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Какао с молоком	200	21-20	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**107-70**	17,6	17,3	68,5	490,9	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие	23	4-66	0,7	0,1	2,7	5,5	№106-2013
Плов из говядины	200	79-00	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Какао с молоком	200	21-20	3,4	3,2	21,2	127,2	№642-1996
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Итого:		**107-70**	17,6	17,3	68,5	490,9	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Салат овощной	80	11-65	1,8	4,0	7,3	72,4	№69-2013
Суп картофельный с рыбой	250/30	21-29	5,7	6,3	19,1	155,9	№150-2013
Биточки из говядины	90	51-81	8,1	11,8	14,3	195,8	№451-2004
Капуста тушеная	150	13-43	3,1	3,9	12,4	97,1	№534-2004
Напиток из плодов шиповника	200	14-76	0,2	0,0	22,2	89,8	№705-2004
Кондитерское изделие (батончик)	40	20-02	1,7	7,5	20,7	156,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**138-40**	22,3	33,9	113,5	847,2	

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 13 января 2023 г.

Горячий завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие	50	10-03	0,7	0,1	2,7	11,9	№106-2013
Фрикадельки из кур	100	48-06	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013
Каша гречневая вязкая отварная	150	12-33	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004
Чай с молоком	200	10-39	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Яблоко	150	21-45	0,6	0,0	12,9	60,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**107-70**	18,3	18,4	77,9	557,7	

Горячий завтрак с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие	39	7-64	0,7	0,1	2,7	9,3	№106-2013
Фрикадельки из кур	100	48-06	10,8	10,9	5,4	162,9	№410-2013
Каша гречневая вязкая отварная	180	14-72	2,0	5,4	29,2	173,4	№510-2004
Чай с молоком	200	10-39	2,8	2,5	15,1	94,1	№630-1996
Яблоко	150	21-45	0,6	0,0	12,9	60,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	1,0	0,3	8,1	38,9	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-60	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**107-70**	18,6	19,3	82,8	579,9	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки,г	Жиры,г	Угл, г	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие	60	11-90	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006
Суп гороховый с гренками	250.20	12-29	3,1	4,1	31,7	176,1	№139-2004
Биточки рыбные	90	30-18	14,0	11,6	13,0	212,4	№345-2013
Картофель по-деревенски	150	22-23	3,4	5,8	29,4	183,5	№208-2013
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-45	0,4	0,0	22,0	90,0	№518-2013
Груша	150	33-71	0,6	0,0	21,6	88,8	№458-2006
Хлеб «Рябинушка» йодированный	40	4-56	2,0	0,6	16,2	77,8	
Хлеб «Славянский» ржаной	20	2-08	0,7	0,1	9,4	41,3	
Итого:		**138-40**	24,7	22,3	144,6	877,8	

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 с 11 по 13 января 2023 г.

Экспресс завтрак

11.01.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая с маслом	200/10,2	32-60	3,0	8,0	31,6	218,0
Чай с сахаром	200	1-82	0,2	-	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6
Итого:		**40-10**	7,76	8,54	71,44	392,59

12.01.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Макароны отварные с сыром	150	35-44	8,1	9,3	31,95	250,5
Чай с сахаром	200	1-82	0,2	-	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8
Итого:		**40-10**	10,58	9,57	56,88	357,29

13.01.2023

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Картофель запеченный в сметанном соусе	180	32-60	3,68	5,87	26,28	180,07
Чай с сахаром	200	1-82	0,2	-	10,02	38,99
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6
Итого:		**40-10**	8,44	6,41	66,12	354,66

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