

«Утверждаю»  
ИП Яркова Н.В.



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



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

### М е н ю

Столовая школы № 6

на 1 марта 2023 г.

#### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

| Наименование блюда            | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры            |
|-------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| Помидоры свежие               | 70       | 23-11         | 1,3          | 0,1          | 2,5          | 12,2          | №106-2013              |
| Котлеты мясные с соусом       | 90.30    | 54-58         | 23,48        | 10,02        | 7,5          | 172,41        | №451-2004<br>№578-2004 |
| Пюре картофельное             | 150      | 19-67         | 3,07         | 4,89         | 21,9         | 150,06        | № 520-2004             |
| Компот из вишни               | 200      | 7-50          | 0,2          | 0,0          | 21,42        | 83,6          | №511-2013              |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 25       | 2-84          | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 67,8          |                        |
| <b>Итого :</b>                |          | <b>107-70</b> | <b>30,33</b> | <b>15,28</b> | <b>68,23</b> | <b>486,07</b> |                        |

#### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

| Наименование блюда             | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры            |
|--------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| Помидоры свежие (поджаривание) | 42       | 13-76         | 0,3          | 0,04         | 1,1          | 4,3           | №106-2013              |
| Котлеты мясные с соусом        | 100.30   | 60-07         | 29,35        | 12,53        | 9,38         | 215,51        | №451-2004<br>№578-2004 |
| Пюре картофельное              | 180      | 23-53         | 3,68         | 5,87         | 26,28        | 180,07        | № 520-2004             |
| Компот из вишни                | 200      | 7-50          | 0,2          | 0,0          | 21,42        | 83,6          | №511-2013              |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный  | 25       | 2-84          | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 67,8          |                        |
| <b>Итого :</b>                 |          | <b>107-70</b> | <b>35,81</b> | <b>18,71</b> | <b>73,09</b> | <b>551,91</b> |                        |

#### Горячий обед

| Наименование блюда                              | Выход, г  | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|---|-----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Салат овощной                                   | 60        | 7-66          | 0,5          | 3,55         | 21           | 61,45         | ТТК         |
| Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной | 13/250/10 | 36-09         | 6,39         | 7,07         | 21,01        | 152,23        | № 132-2004  |
| Бефстроганов из говядины                        | 50.50     | 74-95         | 19,44        | 21,41        | 10,06        | 291,34        | №423-2004   |
| Макаронные изделия отварные                     | 150       | 12-20         | 5,68         | 4,49         | 36,59        | 212,67        | №516-2004   |
| Чай с сахаром                                   | 200       | 1-82          | 0,2          | 0,0          | 10,02        | 38,99         | №685-2004   |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный                   | 50        | 5-68          | 4,56         | 0,54         | 29,82        | 135,6         |             |
| <b>Итого :</b>                                  |           | <b>138-40</b> | <b>36,77</b> | <b>37,06</b> | <b>128,5</b> | <b>892,28</b> |             |

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 2 марта 2023 г.

### Горячий завтрак с 1 по 4 класс



| Наименование блюда            | Выход, г | Цена          | Белки       | Жиры         | Углев         | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|-------------------------------|----------|---------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Гуляш из говядины             | 42.60    | 58-70         | 19,44       | 21,41        | 10,06         | 291,34        | № 437-2004  |
| Макароны отварные             | 150      | 12-20         | 5,68        | 4,49         | 36,59         | 212,67        | №516-2004   |
| Компот ягодный                | 200      | 12-04         | 0,2         | 0,0          | 21,42         | 83,6          | №511-2013   |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200      | 21-92         | 0,4         | 0,0          | 22,0          | 90,0          |             |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 25       | 2-84          | 2,28        | 0,27         | 14,91         | 67,8          |             |
| <b>Итого :</b>                |          | <b>107-70</b> | <b>28,0</b> | <b>26,17</b> | <b>104,98</b> | <b>745,41</b> |             |

### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

| Наименование блюда            | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев         | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|-------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Гуляш из говядины             | 40.60    | 56-29         | 19,44        | 21,41        | 10,06         | 291,34        | № 437-2004  |
| Макароны отварные             | 180      | 14-61         | 6,6          | 5,6          | 42,52         | 248,44        | №516-2004   |
| Компот ягодный                | 200      | 12-04         | 0,2          | 0,0          | 21,42         | 83,6          | №511-2013   |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200      | 21-92         | 0,4          | 0,0          | 22,0          | 90,0          |             |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 25       | 2-84          | 2,28         | 0,27         | 14,91         | 67,8          |             |
| <b>Итого :</b>                |          | <b>107-70</b> | <b>28,92</b> | <b>27,28</b> | <b>110,91</b> | <b>781,18</b> |             |

### Горячий обед

| Наименование блюда           | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Огурцы свежие                | 60       | 27-76         | 0,5          | 3,55         | 21           | 61,45         | № 70-2013   |
| Суп лапша домашняя с курицей | 12/250   | 12-85         | 4,91         | 5,77         | 16,5         | 194           | № 148-2004  |
| Жаркое по-домашнему          | 200      | 79-38         | 13,55        | 15,38        | 32,62        | 320,48        | №436-2004   |
| Компот из шиповника          | 200      | 13-21         | 0,8          | -            | 29,96        | 120           | №705-2004   |
| Хлеб «Славянский» ржаной     | 50       | 5-20          | 4,56         | 0,24         | 29,82        | 114           |             |
| <b>Итого :</b>               |          | <b>138-40</b> | <b>24,32</b> | <b>24,94</b> | <b>129,9</b> | <b>809,93</b> |             |

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 3 марта 2023 г.

### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

| Наименование блюда                    | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|---------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Помидоры свежие (подгарнировка)       | 52       | 17-29         | 0,7          | 0,05         | 1,5          | 10,6          | №106-2013   |
| Минтай запеченный со сметаной и сыром | 100      | 45-28         | 23,48        | 7,02         | 3,5          | 172,41        | № 341-2013  |
| Пюре картофельное                     | 150      | 19-67         | 3,07         | 4,89         | 21,9         | 150,06        | № 520-2004  |
| Чай с сахаром                         | 200      | 1-82          | 0,2          | 0,0          | 10,02        | 38,99         | №685-2004   |
| Рогалик со сгущенным молоком          | 50       | 20-80         | 3,9          | 11,9         | 35,7         | 266,0         |             |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный         | 25       | 2-84          | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 67,8          |             |
| <b>Итого :</b>                        |          | <b>107-70</b> | <b>33,63</b> | <b>24,13</b> | <b>87,53</b> | <b>705,86</b> |             |

### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

| Наименование блюда                    | Выход, г | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев        | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|---------------------------------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Помидоры свежие (подгарнировка)       | 52       | 17-29         | 0,7          | 0,05         | 1,5          | 10,6          | №106-2013   |
| Минтай запеченный со сметаной и сыром | 100      | 45-28         | 23,48        | 7,02         | 3,5          | 172,41        | № 341-2013  |
| Пюре картофельное                     | 150      | 19-67         | 3,07         | 4,89         | 21,9         | 150,06        | № 520-2004  |
| Чай с сахаром                         | 200      | 1-82          | 0,2          | 0,0          | 10,02        | 38,99         | №685-2004   |
| Рогалик со сгущенным молоком          | 50       | 20-80         | 3,9          | 11,9         | 35,7         | 266,0         |             |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный         | 25       | 2-84          | 2,28         | 0,27         | 14,91        | 67,8          |             |
| <b>Итого :</b>                        |          | <b>107-70</b> | <b>33,63</b> | <b>24,13</b> | <b>87,53</b> | <b>705,86</b> |             |

### Горячий обед

| Наименование блюда            | Выход, г  | Цена          | Белки        | Жиры         | Углев         | ЭЦ, ккал      | № рецептуры |
|-------------------------------|-----------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Винегрет овощной              | 60        | 13-58         | 0,8          | 6,1          | 4,1           | 74,4          | № 71-2004   |
| Щи с говядиной со сметаной    | 19/250/10 | 36-04         | 5,79         | 7,77         | 11,21         | 138,31        | № 124-2004  |
| Плов из мяса                  | 200       | 75-60         | 15,06        | 19,43        | 45,19         | 405,79        | №370-2013   |
| Компот из вишни               | 200       | 7-50          | 0,36         | 0,0          | 33,16         | 127,45        | № 630-2004  |
| Хлеб «Рябинушка» йодированный | 50        | 5-68          | 4,56         | 0,54         | 29,82         | 135,6         |             |
| <b>Итого :</b>                |           | <b>138-40</b> | <b>26,57</b> | <b>33,84</b> | <b>123,48</b> | <b>881,55</b> |             |

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание