



«Утверждаю»
И.В. Яркова
Директор

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

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 6

на 20 марта 2023 г.

Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба» вязкая на молоке с маслом сливочным	200/8,5	31-72	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток с молоком	200	16-08	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	18-95	7,01	5,76	9,62	129	
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	0,4	0,0	9,8	95	
Яблоко	100	15-60	0,3	0,0	8,6	58	
Итого :		107-70	18,7	22,74	88,73	689,84	

Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша «Дружба» вязкая на молоке с маслом сливочным	200/8,5	31-72	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток с молоком	200	16-08	2,67	4,2	23,63	123,49	№692-2004
Хлеб ржаной с сыром	25.20	18-95	7,01	5,76	9,62	129	
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	0,4	0,0	9,8	95	
Яблоко	100	15-60	0,3	0,0	8,6	58	
Итого :		107-70	18,7	22,74	88,73	689,84	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с сыром	60	16-89	3,45	7,5	4,87	99,45	№ 50-2004
Суп гороховый с говядиной	12/250	24-02	1,3	7,7	20,38	183,6	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	90/30	48-43	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Пюре картофельное	150	19-67	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	1-79	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-92	0,4	0,0	22,0	90,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	24,11	39,96	122,65	960,66	

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

[Handwritten signatures]

«Утверждаю»
ИП Яркова Н.В.



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



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 6

на 21 марта 2023 г.

Горячий завтрак с 1 по 4 класс





Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие (подгарнировка)	38	12-62	0,4	0,1	0,9	6,3	№106-2013
Куриное бедро запеченное с соусом томатным	90.30	38-31	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре	150	19-67	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот из смородины	200	14-26	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Кондитерское изделие (чоко пай)	30	20-00	2,52	5,52	15,45	120,3	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	24,67	25,88	91,43	680,35	

Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Куриное бедро запеченное с соусом томатным	100.50	44-23	18,0	16,78	18,72	280,32	№ 494-2004
Картофельное пюре	180	23-53	3,68	5,87	26,28	180,07	№520-2004
Компот из смородины	200	14-26	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Кондитерское изделие (чоко пай)	30	20-00	2,52	5,52	15,45	120,3	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого :		107-70	26,68	28,44	111,69	799,89	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих огурцов	60	17-23	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 17-2013
Щи с говядиной со сметаной	14/250/10	30-59	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	90.30	54-83	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Макаронны отварные	150	12-20	5,68	4,49	36,59	212,67	№ 516-2004
Какао на молоке	200	17-87	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	42,78	31,12	110,81	829,58	

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 22 марта 2023 г.

Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие	58	13-81	0,4	0,06	0,95	7,9	№70-2013
Плов с курицы	250	51-26	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Какао на молоке	200	17-87	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-92	0,4	0,0	23,0	92,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	30,08	19,53	91,58	643,25	

Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие	58	13-81	0,4	0,06	0,95	7,9	№70-2013
Плов с курицы	250	51-26	24,22	15	29,03	352,06	№492-2004
Какао на молоке	200	17-87	2,67	4,2	23,69	123,49	№693-2004
Сок в индивидуальной упаковке	200	21-92	0,4	0,0	23,0	92,0	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	30,08	19,53	91,58	643,25	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих помидор	60	23-73	0,6	4,1	2,0	47,1	№ 22-2013
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	13/250/10	36-75	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Курица (бедро) запеченная с соусом	90.30	38-31	16,2	15,1	16,85	252,29	№ 494-2004
Картофельное пюре	150	19-67	3,07	4,89	21,9	150,06	№520-2004
Компот из смородины	200	14-26	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	31,02	31,7	113,0	820,88	

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание:

С.С.
С.А.
В.В.

«Утверждаю»

ИП Яркова Н.В.

Наталия

Владимировна

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 6

Загваздин С.А.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 6

на 23 марта 2023 г.

Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие (подгарнировка)	21	7-10	0,4	0,1	0,9	4,9	№106-2013
Тефтели с соусом томатным	90/30	48-43	11,13	19,33	13,66	262,96	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные	150	12-20	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот ягодный	200	11-78	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	0,4	0,0	9,8	95	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	20,09	24,19	97,28	726,93	

Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели с соусом томатным	100.30	53-12	12,37	21,48	15,18	292,18	№462-2004 №587-2004
Макароны отварные	180	14-61	6,82	5,39	43,91	255,21	№516-2004
Компот ягодный	200	11-78	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Йогуртовый продукт в индивидуальной упаковке	95	25-35	0,4	1,5	9,8	95	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
Итого :		107-70	22,07	28,64	105,22	793,79	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Артамоша»	60	17-71	0,1	7,1	4,2	61,45	ТТК
Борщ с говядиной и сметаной	16/250/10	34-48	5,39	7,77	14,01	179,23	№ 110-2004
Плов из говядины	200	76-13	15,06	19,43	45,19	405,79	№370-2013
Чай с сахаром с лимоном	200.15.7	4-40	0,3	0,0	15,2	60,0	№686-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
Итого за прием		138-40	25,41	34,84	108,42	842,07	

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание: