

«Утверждаю»  
ИП Яркова Н.В.



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 6

на 22 мая 2023 г.

### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	24-89	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток с молоком	200	16-37	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	140	22-14	0,3	0,0	8,6	58	
<b>Итого :</b>		<b>107-70</b>	<b>18,7</b>	<b>22,74</b>	<b>88,73</b>	<b>689,84</b>	

### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	24-89	8,32	12,78	37,08	284,44	№302-2004
Кофейный напиток с молоком	200	16-37	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	140	22-14	0,3	0,0	8,6	58	
<b>Итого :</b>		<b>107-70</b>	<b>18,7</b>	<b>22,74</b>	<b>88,73</b>	<b>689,84</b>	

### Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свеклы с сыром	60	17-03	3,45	7,5	4,87	99,45	№ 50-2004
Суп гороховый с говядиной	11/250	23-65	1,3	7,7	20,38	183,6	№ 139-2004
Тефтели 2 вариант с соусом	90/30	48-47	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	1-98	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 «Рябиனுшка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого за прием</b>		<b>138-40</b>	<b>24,11</b>	<b>39,96</b>	<b>122,65</b>	<b>960,66</b>	

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание:

«Утверждаю»

ИП Яркова Н. В.



Директор МАОУ СОШ № 6  
Загваздин С.А.

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

### Меню

Столовая школы № 6

на 23 мая 2023 г.

#### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих огурцов	76	18-32	0,6	4,1	2,0	59,66	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	54-87	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	150	17-50	3,88	5,17	40,42	227	№ 511-2004
Компот из смородины	200	14-17	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>21,11</b>	<b>24,7</b>	<b>95,05</b>	<b>680,93</b>	

#### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих огурцов	64	15-39	0,5	4,0	1,7	50,2	№ 17-2013
Курица тушенная в соусе	70.50	54-87	14,15	15,16	16,3	242,87	№405-2013
Рис отварной	180	20-43	4,66	6,2	48,50	272,4	№ 511-2004
Компот из смородины	200	14-17	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>21,79</b>	<b>25,63</b>	<b>102,83</b>	<b>716,87</b>	

#### Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из моркови и огурца с яйцом	60	10-70	0,05	3,55	21	61,45	№ 12-2013
Солянка из птицы со сметаной	250/10	38-69	14,78	13,2	5,51	193,75	№ 158-2004
Гуляш из говядины	50.50	69-15	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
Чай с сахаром	200	1-98	0,2	-	10,02	38,99	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-68	4,56	0,54	29,82	135,6	
<b>Итого :</b>		<b>138-40</b>	<b>44-71</b>	<b>43,19</b>	<b>113,0</b>	<b>933,8</b>	

Зав. производством:

Калькулятор:

Мед. работник:

Ответственный за питание



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



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

### Меню

Столовая школы № 6

на 24 мая 2023 г.

#### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из свежих помидор	71	22-62	0,6	4,1	2,0	55,7	№ 22-2013
Котлеты мясные с соусом	90.30	54-83	23,48	10,02	7,5	172,41	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	150	19-67	3,07	4,89	21,9	150,06	№ 520-2004
Компот из вишни	200	7-74	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>29,63</b>	<b>19,28</b>	<b>67,73</b>	<b>529,57</b>	

#### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Помидоры свежие (поджаривание)	50	13-21	0,3	0,1	1,1	10,4	№106-2013
Котлеты мясные с соусом	100.30	60-38	29,35	12,53	9,38	215,51	№451-2004 №578-2004
Пюре картофельное	180	23-53	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Компот из вишни	200	7-74	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>18,77</b>	<b>73,09</b>	<b>557,38</b>	

#### Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	8-00	0,5	3,55	21	61,45	ТТК
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	12/250/10	34-89	6,39	7,07	21,01	152,23	№ 132-2004
Бефстроганов из говядины	50.50	75-65	19,44	21,41	10,06	291,34	№423-2004
Макароны отварные	150	12-20	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Чай с сахаром	200	1-98	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



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! Меню

Столовая школы № 6

на 25 мая 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	59-51	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароньы отварные	150	12-20	5,68	4,49	36,59	212,67	№516-2004
Компот из смородины	200	14-17	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	18-98	0,25	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		<b>107-70</b>	<b>27,85</b>	<b>26,17</b>	<b>97,36</b>	<b>712,91</b>	

### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Гуляш из говядины	40.60	56-55	19,44	21,41	10,06	291,34	№ 437-2004
Макароньы отварные	185	15-16	6,6	5,6	42,52	248,44	№516-2004
Компот из смородины	200	14-17	0,2	0,0	21,42	83,6	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	18-98	0,25	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		<b>107-70</b>	<b>28,77</b>	<b>27,28</b>	<b>103,29</b>	<b>748,68</b>	

### Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат «Артамoша»	60	17-71	0,5	3,55	21	61,45	№ 70-2013
Суп лапша домашняя с курицей	24/250	21-96	4,91	5,77	16,5	194	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему	200	80-00	13,55	15,38	32,62	320,48	№436-2004
Компот из шиповника	200	13-53	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.



## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! Меню

Столовая школы № 6

на 26 мая 2023 г.

### Горячий завтрак с 1 по 4 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (поджаривание)	36	7-05	0,7	0,05	1,0	4,7	№ 70-2013
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	47-56	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	1-98	0,2	0,0	10,02	38,99	№ 685-2004
Булочка «Майская»	60	28-60	3,9	11,9	35,7	266,0	
Хлеб «Рябиночка» 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>87,03</b>	<b>699,96</b>	

### Горячий завтрак с 5 по 11 класс

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Огурцы свежие (поджаривание)	16	3-19	0,4	0,03	0,6	2,1	№ 70-2013
Минтай запеченный со сметаной и сыром	100	47-56	23,48	7,02	3,5	172,41	№ 341-2013
Пюре картофельное	180	23-53	3,68	5,87	26,28	180,07	№ 520-2004
Чай с сахаром	200	1-98	0,2	0,0	10,02	38,99	№ 685-2004
Булочка «Майская»	60	28-60	3,9	11,9	35,7	266,0	
Хлеб «Рябиночка» йодированный	25	2-84	2,28	0,27	14,91	67,8	
<b>Итого :</b>		<b>107-70</b>	<b>33,94</b>	<b>25,09</b>	<b>91,01</b>	<b>727,37</b>	

### Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Винегрет овощной	60	13-50	0,8	6,1	4,1	74,4	№ 71-2004
Щи с говядиной со сметаной	18/250/10	35-08	5,79	7,77	11,21	138,31	№ 124-2004
Плов из мяса	200	76-40	15,06	19,43	45,19	405,79	№ 370-2013
Компот из вишни	200	7-74	0,36	0,0	33,16	127,45	№ 630-2004
Хлеб «Рябиночка» 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