

5 день



МЕНЮ

На 10.11.2023г.

Наименование блюд	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер. цен. (ккал)
ОБЕД II ВАРИАНТ						
Салат из белокочанной капусты	6-30	60	1	6,1	5,8	81,5
Шницель	45-42	70	10,1	26,3	10,8	322,5
Каша гречневая рассыпчатая	12-64	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Компот из свежих яблок	11-50	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Хлеб ржано-пшеничный	4-14	62	4,09	0,7	21,08	112,22
ИТОГО:	80-00					791,42
ОБЕД III ВАРИАНТ						
Винегрет с растительным маслом	5-56	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Лапша Удон	15-90	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Курица в соусе с томатом	46-84	90	10,2	10,1	3,1	144
Чай с сахаром	5-00	200	0,2	0	6,4	26,8
Хлеб ржано-пшеничный	6-70	100	3,3	0,6	17	90,5
ИТОГО:	80-00					525,7
Щи из свежей капусты со сметаной	10-37	250	5,9	7	7,1	115,3
Компот из свежих яблок	11-50	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Хлеб ржано-пшеничный	3-13	47	3,1	0,6	15,9	85,07
ИТОГО:	25-00					241,87

Старший повар
Экономист по ценам



Согласовано:
Директор МБОУ «СОШ № 6»
С.И. Сафонова

МЕНЮ
Бесплатного горячего питания для учащихся с 1 по 4 класс
на 10.11.2023г.



раздел		Наименование блюд	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер.це н.(ккал)
для учащихся с 7 лет до 11 лет								
ЗАВТРАК								
54-1з*	гастро-номия	Сыр твердых сортов в нарезке	7-02	10	2,3	2,9	0	35,8
54-25.1к*	горячее блюдо	Каша жидкая молочная рисовая	27-45	150	3,9	4,0 5	21,5	138,4
Пром.	фрукт	Фрукт(яблоко)	15-00	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн*	3 блюдо	Чай с сахаром	4-78	200	0,2	0	6,4	26,8
111 с/б 2013**	хлеб	Батон нарезной	9-75	85	6,4	2,4	43,7	222,7
ИТОГО:			64-00	565				477
ОБЕД								
54-16з*	закуска	Винегрет с растительным маслом	5-23	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-1с*	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	7-79	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г*	гарнир	Макароны отварные	9-87	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м*	2 блюдо	Биточки из курицы с соусом	30-25	90(60/30)	12, 3	3,6	9,5	119,9
54-3хн*	3 блюдо	Компот из с/м ягод	5-19	200	0,8	0,3	8	38
110 с/б 2013**	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	5-67	90	5,9	1,0 8	30,6	162,9
ИТОГО:			64-00	790				676,9

Старший повар
Экономист по ценам



МЕНЮ для детей с ОВЗ

На 10.11.2023г.

Наименование блюд	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер. цен. (ккал)
для учащихся с 7 лет до 11 лет						
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке	7-47	10	2,3	2,9	0	35,8
Каша жидкая молочная рисовая	29-20	150	3,9	4,05	21,5	138,4
Фрукт(яблоко)	15-96	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Чай с сахаром	5-00	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон нарезной	10-37	85	6,4	2,4	43,7	222,7
ИТОГО:	68-00					477
ОБЕД						
Винегрет с растительным маслом	5-56	60	0,6	5,3	4,1	67,1
Щи из свежей капусты со сметаной	8-29	200	4,7	5,6	5,7	92,2
Макароны отварные	10-50	150	5,3	4,9	32,8	196,8
Биточки из курицы с соусом	32-18	90(60/30)	12,3	3,6	9,5	119,9
Компот из с/м ягод	5-44	200	0,8	0,3	8	38
Хлеб ржано-пшеничный	6-03	90	5,9	1,08	30,6	162,9
ИТОГО:	68-00					702,4
для учащихся с 11 лет до 18 лет						
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке	7-47	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша жидкая молочная рисовая	29-20	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Фрукт(яблоко)	15-96	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Чай с сахаром	5-00	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон нарезной	10-37	90	6,8	2,6	46,3	235,8
ИТОГО:	68-00					554,1
ОБЕД						
Винегрет с раст. маслом	9-26	100	1,0	8,3	6,8	111,8
Щи из свежей капусты со сметаной	10-37	250	5,9	7	7,1	115,3
Макароны отварные	12-60	180	6,6	6,1	41,0	246
Биточки из курицы с соусом	37-18	100(70/30)	14,4	4,1	9,5	139,9
Компот из с/м ягод	5-44	200	0,8	0,3	8	38
Хлеб ржано-пшеничный	6-70	100	6,6	1,2	34	181
ИТОГО:	81-55					832

Старший повар
Экономист по ценам



**МЕНЮ для детей
из малообеспеченных семей**

На 10.11.2023г.

Наименование блюд	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер. цен. (ккал)
для учащихся с 11 лет до 18 лет						
ОБЕД						
Винегрет с раст. маслом	9-26	100	1,0	8,3	6,8	111,8
Щи из свежей капусты со сметаной	10-37	250	5,9	7	7,1	115,3
Макароны отварные	12-60	180	6,6	6,1	41,0	246
Биточки из курицы с соусом	37-18	100(70/30)	14,4	4,1	9,5	139,9
Компот из с/м ягод	5-44	200	0,8	0,3	8	38
Хлеб ржано-пшеничный	6-70	100	6,6	1,2	34	181
ИТОГО:	81-55					832

Старший повар
Экономист по ценам



МЕНЮ

для детей из семей мобилизованных

На 10.11.2023г.

Наименование блюд	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер.цен. (ккал)
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов в нарезке	6-50	15	3,5	4,4	0	53,7
Каша жидкая молочная рисовая	25-40	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Фрукт(яблоко)	13-89	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Чай с сахаром	4-64	200	0,2	0	6,4	26,8
Батон нарезной	9-02	90	6,8	2,6	46,3	235,8
ИТОГО:	59-45					554,1
ОБЕД						
Винегрет с раст. маслом	9-26	100	1,0	8,3	6,8	111,8
Щи из свежей капусты со сметаной	10-37	250	5,9	7	7,1	115,3
Макароны отварные	12-60	180	6,6	6,1	41,0	246
Биточки из курицы с соусом	37-18	100(70/30)	14,4	4,1	9,5	139,9
Компот из с/м ягод	5-44	200	0,8	0,3	8	38
Хлеб ржано-пшеничный	6-70	100	6,6	1,2	34	181
ИТОГО: 141-00	81-55					832

Старший повар
Экономист по ценам



МЕНЮ НА МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

На 10.11.2023г.

Наименование	Цена	Выход г.	Б	Ж	У	Энер.цен. (ккал)
Плюшка московская	20-00	70	5,35	6,02	39,49	230,28
Булочка с помадкой	20-00	70	3,99	3,78	36,82	183,75
Булочка с маком	20-00	70	5,91	5,25	37,13	219,87
Пирожок с капустой	20-00	70	3,67	4,94	22,65	150,5
Пирожок с картошкой	20-00	70	3,79	4,92	21,99	147,26
Пирожок с яблоками	20-00	70	3,64	5,87	32,74	187,34
Рогалик со сгущенкой	25-00	70	4,99	5,28	38,35	220,28
Колбаса в тесте	25-00	70	6,53	18,67	16,22	241,27
Пицца	30-00	115	12,63	13,19	34,11	306,31
Ватрушка с творогом	30-00	70	7,15	7,4	29,36	209,17
Ватрушка с повидлом	25-00	70	3,63	3,59	28,33	205,18
Блины со сгущенкой	30-00	120	6,7	3,9	44,5	243,2
Шоколадный батончик Милки Вей	30-00	26	3,2	16,3	72,3	450
Вода	30-00	500	0	0	0	0
Сок	30-00	200	0	0	12	48
Кондитерские изделия	20-00	38	5,1	32,2	54,9	530

Старший повар

Экономист по ценам