



Структурное подразделение

Материально-ответственное лицо

Столовая МБОУ СШ 000012  
№ 31

МБОУ

МБОУ СШ №31

Кочурина Л.З.

Дата

10.01.2024

### МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (7 - 11 лет)</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Рис припущенный	150	3,50	3,81	36,66	195	С6.2004 № 5
Зелень (укроп, петрушка)	2	0,06	0,01	0,17	0,88	ТТК № 41
Огурцы свежие, нарезка	15	0,12	0,01	0,37	2	ТТК № 45
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3	ТТК № 804
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52	ПП № 930
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>23,68</b>	<b>20,09</b>	<b>69,95</b>	<b>556,32</b>	
<b>Обед (7-11 лет)</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	5,98	2,78	66,72	С6.2004 №20
Суп "Новинка"	200	2,05	2,96	12,50	89,6	ТТК № 109
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 37
Рис припущенный	160	3,73	4,06	39,10	208	С6.2004 № 51
Зелень (укроп, петрушка)	1,07	0,03	0	0,09	0,47	ТТК № 41
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	200	0,13	0,02	24,66	96,27	ТТК № 828-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,44	0,50	24,02	116	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>798</b>	<b>21,16</b>	<b>18,52</b>	<b>119,11</b>	<b>733,06</b>	
<b>Бесплатное питание (12 лет и старше)</b>						
Сыр (порция)	20	4,89	4,59	0	61,91	С6.2004 № 97
Каша вязкая молочная гречневая	200	8,54	4,16	31,77	210	С6.2004 № 302
Масло сливочное	9,7	0,08	7,04	0,13	64,67	ТТК № 43
Чай с сахаром	200	1,70	0,41	9,42	46,3	ТТК № 804
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>16,88</b>	<b>16,46</b>	<b>52,35</b>	<b>436,88</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

Сивак О. Г.  
Кочурина Л.З.  
Решопа Г.М.

## МЕНЮ

10.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>						
Плов	150	16,41	14,63	25,63	299	С6.2004 № 443-1
Огурцы свежие, нарезка	20	0,16	0,01	0,49	2,67	ТТК № 45
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12	ТТК № 803
Яблоко	155,65	0,62	0,62	15,25	76,27	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>20,61</b>	<b>15,91</b>	<b>67,79</b>	<b>483,06</b>	
<b>Обед (12 лет и старше)</b>						
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109
Плов	150	16,41	14,63	25,63	299	С6.2004 № 443-1
Зелень (укроп, петрушка)	1,1	0,03	0	0,09	0,48	ТТК № 41
Огурцы свежие, нарезка	35	0,28	0,02	0,86	4,67	ТТК № 45
Напиток лимонный (витаминизированный 70)	200	0,13	0,02	24,66	96,29	ТТК № 828-70
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>21,13</b>	<b>18,62</b>	<b>78,87</b>	<b>570,41</b>	
<b>Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-завтрак</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	37,76	211,5	С6.2004 № 516
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12	ТТК № 803
Мандарин	116,31	0,87	0,21	7,94	43,03	
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>24,94</b>	<b>20,34</b>	<b>68,64</b>	<b>561,29</b>	
<b>Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>						
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,1	ТТК № 31
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109
Плов	150	16,41	14,63	25,63	299	С6.2004 № 443-1
Говядина отварная для 1 блюда	15	4,08	2,92	0,14	43,2	ТТК № 233
Напиток на брусники (витаминизированный 50)	200	0,18	0,13	17,65	69	ТТК № 812-50
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>27,95</b>	<b>32,02</b>	<b>87,96</b>	<b>752,3</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1403</b>	<b>52,89</b>	<b>51,16</b>	<b>156,62</b>	<b>1314,09</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Сивак О. Г.  
Кочурова Л.З.  
Репина Г.М.

## МЕНЮ

10.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ц
		белки	жиры	углеводы			
<b>Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>							
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,1	ТТК № 31	47
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109	18
Плов	150	16,41	14,63	25,63	299	СБ.2004 № 443-1	98
Говядина отварная для I блюда	15	4,08	2,92	0,14	43,2	ТТК № 233	22
Напиток из брусники (витаминизированный 50)	200	0,18	0,13	17,65	69	ТТК № 812-50	17
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933	3
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27,95</b>	<b>32,02</b>	<b>82,98</b>	<b>752,3</b>		<b>21</b>
<b>Льготное питание II смена ( 7 -11 лет)-Полдник</b>							
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312	12
Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,47	37,76	211,5	СБ.2004 № 516	1
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12	ТТК № 803	5
Мандарины	116,31	0,87	0,21	7,94	43,03		4
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4
<b>Итого:</b>	<b>599</b>	<b>24,94</b>	<b>20,34</b>	<b>68,61</b>	<b>561,39</b>		<b>11</b>
<b>Итого:</b>	<b>1364</b>	<b>52,89</b>	<b>52,36</b>	<b>151,59</b>	<b>1314,09</b>		<b>32</b>
<b>Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-завтрак</b>							
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312	1
Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	45,31	253,8	СБ.2004 № 516	1
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12	ТТК № 803	5
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>23,20</b>	<b>21,02</b>	<b>68,25</b>	<b>561,05</b>		<b>11</b>
<b>Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>							
Салат "Осень"	90	1,20	9,13	5,31	105,37	ТТК № 31	4
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109	18
Плов	225	24,62	21,94	38,45	448,5	СБ.2004 № 443-1	11
Лук зеленый (перо)	3,16	0,13	0,01	0,42	2,11	ТТК № 81	0
Напиток из брусники (витаминизированный 70)	200	0,18	0,13	26,63	103,41	ТТК № 812-70	17
Булочка "Абрикосника"	50	4,23	5,10	31,35	184	ТТК № 905	11
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933	3
<b>Итого:</b>	<b>763</b>	<b>36,31</b>	<b>40,51</b>	<b>140,82</b>	<b>1067,39</b>		<b>21</b>
<b>Итого:</b>	<b>1360</b>	<b>81,51</b>	<b>61,53</b>	<b>200,02</b>	<b>1628,45</b>		<b>32</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Силак О.Г.  
Кочуркина Л.З.  
Решина Г.М.

МЕНЮ

10.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед</b>						
Салат "Осень"	90	1,20	9,13	5,31	105,39	ТТК № 31
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109
Плов	225	24,62	21,94	38,45	448,5	С6.2004 № 443-1
Лук зеленый (перо)	3,16	0,13	0,01	0,42	2,11	ТТК № 61
Напиток из брусники (витаминизированный 70)	200	0,18	0,13	26,63	103,41	ТТК № 812-70
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>1018</b>	<b>32,08</b>	<b>35,41</b>	<b>103,47</b>	<b>833,43</b>	
<b>Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Макаронные изделия - отварные	180	6,77	5,36	45,31	253,8	С6.2004 № 516
Чай с лимоном	207	1,70	0,40	9,41	47,12	ТТК № 803
Булочка "Абрикосника"	50	4,23	5,10	31,35	184	ТТК № 905
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>29,43</b>	<b>26,13</b>	<b>99,60</b>	<b>745,06</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1385</b>	<b>61,51</b>	<b>61,53</b>	<b>203,07</b>	<b>1578,49</b>	
<b>СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Макаронные изделия - отварные	150	5,64	4,47	37,76	211,5	С6.2004 № 516
Чай с лимоном б/сахара (диета)	207	1,76	0,42	0,66	14	ТТК № 1314
Груша	146	0,58	0,44	15,04	73,73	
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52	ПП № 930
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>648</b>	<b>30,21</b>	<b>21,18</b>	<b>75,81</b>	<b>607,37</b>	
<b>СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед</b>						
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,1	ТТК № 31
Суп "Новинка"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109
Зелень (укроп, петрушка)	1,44	0,04	0,01	0,12	0,63	ТТК № 41
Компот "Сливовый № 2" (диета)	200	0,30	0,09	4,15	14	ТТК № 1322
Плов (диета)	150	16,27	14,63	25,68	296,67	ТТК № 1327
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием	20	1,57	0,59	9,80	52	ПП № 930
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>23,74</b>	<b>29,41</b>	<b>72,30</b>	<b>649,44</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1394</b>	<b>49,97</b>	<b>50,59</b>	<b>148,11</b>	<b>1253,77</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Сивак О. Г.  
Кочуркина Л.З.  
Резина Г.М.

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Макаронные изделия отварные	100	3,76	2,98	25,17	141	С6.2004 № 516
Чай с лимоном б/сахара (диета)	207	1,76	0,42	0,66	14	ТТК № 1314
Яблоко	163,61	0,65	0,65	16,03	80,17	
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>496</b>	<b>22,85</b>	<b>19,31</b>	<b>58,41</b>	<b>497,31</b>	
<b>СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед</b>						
Салат "Осень"	100	1,33	10,14	5,90	117,1	ТТК № 31
Суп "Новника"	250	2,56	3,70	15,62	112	ТТК № 109
Компот "Сливовый № 2" (диета)	200	0,30	0,09	4,15	14	ТТК № 1322
Плов (диета)	225	24,40	21,95	37,57	445	ТТК № 1327
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>30,26</b>	<b>36,13</b>	<b>74,27</b>	<b>742,1</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1396</b>	<b>53,11</b>	<b>55,44</b>	<b>132,68</b>	<b>1239,41</b>	
<b>Целиакия завтрак I смена (7-11 лет)</b>						
Рыба, запеченная с сырной пастой (треска)	100	15,01	15,01	1,52	202,14	ТТК № 312
Картофель отварной	170	3,90	5,27	32,95	193,12	С6.2004 № 518
Зелень (укроп, петрушка)	147	0,04	0,01	0,12	0,65	ТТК № 41
Чай с лимоном	207	1,76	0,40	0,66	47,12	ТТК № 803
<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>20,65</b>	<b>20,69</b>	<b>45,37</b>	<b>490,63</b>	

Директор  
 Заведующий производством  
 Медицинский работник



Сивак О. Г.  
 Кочурина Л.З.  
 Релина Г.М.