



Муниципальное унитарное предприятие «Комбинат школьного питания»

Столовая МБОУ сш №31

МБОУ

МБОУ сш №31

Кочуркина Л.З.

Дата

17.01.2024

МЕНЮ

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак (7 - 11 лет)						
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	2,47	0,07	0,01	0,21	1,09	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	25	0,27	0,05	0,93	6	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный водом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	562	18,52	10,51	60,87	531,74	
Обед (7 - 11 лет)						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	200	1,41	2,70	8,02	75,44	СБ.2004 №124
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис с овощами	175	3,96	7,20	36,51	234,5	ТТК № 527
Зелень (укроп, петрушка)	1,35	0,04	0,01	0,11	0,59	ТТК № 41
Огурцы свежие, нарезка	15	0,12	0,01	0,37	2	ТТК № 45
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	180	0,12	0,02	22,19	86,64	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
Итого:	745	20,61	15,77	107,18	708,17	
Бесплатное питание (12 лет и старше)						
Ризотто овощное	180	4,45	7,48	37,11	234	ТТК № 536
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	20	0,22	0,04	0,74	4,8	ТТК № 44
Лук зеленый (перо)	1,03	0,04	0	0,21	0,69	ТТК № 81
Теплый напиток "Лимонный"	180	0,12	0,01	9,63	38,93	ТТК № 856
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	408	6,50	7,78	58,72	332,42	

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник

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

МЕНЮ

17.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		
Завтрак (12 лет и старше)						
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис припущенный	180	4,19	4,57	43,99	234	С6.2004 № 512
Зелень (укроп, петрушка)	0,83	0,02	0	0,07	0,37	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	35	0,38	0,07	1,30	8,4	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	543	16,30	9,92	73,00	480,62	
Обед (12 лет и старше)						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис припущенный	200	4,66	5,08	48,88	260	С6.2004 № 512
Лук зеленый (перо)	3	0,12	0,01	0,40	2	ТТК № 81
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
Итого:	778	18,25	13,81	100,90	646,59	
Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак						
Закуска из свежих помидоров	60	0,65	0,12	2,23	14,4	ТТК № 88
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис цветной	170	4,02	4,27	34,69	200,6	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого:	585	18,57	10,32	79,94	532,25	
Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	200	1,41	2,70	8,02	75,44	С6.2004 №124
Блинчики с молоком стуженым вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Каша вязкая пшеничная	170	4,51	5,00	24,94	167,74	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	2,65	0,08	0,01	0,23	1,17	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (лит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48	ТТК № 836-50
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
Итого:	803	41,73	32,14	102,43	694,83	
Итого:	1393	63,02	42,66	180,37	1332,03	

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		
Льготное питание II смена (7-11 лет)-Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	200	1,41	2,70	8,02	75,44	С6.2004 №124
Блинчики с молоком стухенным вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Каша вязкая пшениная	160	4,24	4,70	23,47	157,87	С6.2004 № 51
Зелень (укроп, петрушка)	2,18	0,06	0,01	0,19	0,96	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48	ТТК № 836-50
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
Итого	297	14,11	32,21	100,32	186,75	
Льготное питание II смена (7-11 лет)-Полдник						
Закуска из свежих помидоров	60	0,65	0,12	2,23	14,4	ТТК № 68
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис цветной	175	4,14	4,40	35,71	206,5	ТТК № 528
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого	590	18,71	10,45	80,96	533,15	
Итого	1387	43,35	42,69	381,98	1411,9	
Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак						
Рыба, тушенная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис цветной	185	4,38	4,65	37,75	218,3	ТТК № 528
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	50	0,54	0,10	1,86	12	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932
Итого	590	18,84	10,63	82,63	542,33	
Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Блинчики с молоком стухенным вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Каша вязкая пшениная	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 51
Зелень (укроп, петрушка)	1,92	0,06	0,01	0,16	0,84	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	180	0,22	0,10	23,03	89,35	ТТК № 836-70
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
Итого	847	15,35	33,52	104,20	917,1	
Итого	1497	64,20	44,20	386,83	1459,65	

Спекал О. Г.
Колупина Л.З.

МЕНЮ

17.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая стоимость	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Блинички с молоком сгущенным вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Каша вязкая пшениная	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Зелень (укроп, петрушка)	2,09	0,06	0,01	0,18	0,92	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (ант. 70)	180	0,22	0,10	23,03	89,35	ТТК № 836-70
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
Итого	847	45,36	38,52	104,21	917,16	
Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник						
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	50	0,54	0,10	1,86	12	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого	585	18,67	10,55	80,63	532,65	
Итого	1432	64,03	49,07	184,83	1449,83	
СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак						
Салат из свежих помидоров	60	0,59	5,98	2,78	66,72	С6.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис припущенный	160	3,73	4,06	39,10	208	С6.2004 № 512
Теплый напиток "Брусника" СД	200	0,18	0,13	2,68	12	ТТК 1378
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого	545	16,03	16,50	60,52	476,72	

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник



Сизак О. Г.
Кочурова Л.З.
Репина Г.М.

МЕНЮ

17.01.2024

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		
СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-Обед						
Хлебцы Доктор Корнер	30	3,93	3,78	23,69	144	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	СБ.2004 №124
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная	150	3,57	3,75	7,25	73,5	ТТК № 531
Зелень (укроп, петрушка)	2,39	0,07	0,01	0,20	1,05	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	200	0,24	0,10	4,36	16	ТТК № 1324
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	77	39,15	25,27	67,91	492,85	
Итого:	1332	53,19	40,77	123,83	1119,57	
СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак						
Рыба, тушенная в томате с овощами (диета)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис припущенный	190	4,43	4,83	46,44	247	СБ.2004 № 512
Теплый напиток "Брусника" СД	200	0,18	0,13	2,68	12	ТТК 1378
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	315	16,14	10,29	65,08	449	
СД Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед						
Хлебцы Доктор Корнер	30	3,93	3,78	23,69	144	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	СБ.2004 №124
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Капуста цветная б/з припущенная	180	4,86	4,09	7,90	95,4	ТТК № 530
Зелень (укроп, петрушка)	2	0,06	0,01	0,17	0,89	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	200	0,24	0,10	4,36	16	ТТК № 1324
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки	50	3,34	0,50	22,06	108	ПП № 933
Итого:	942	42,11	25,86	74,56	718,59	
Итого:	1337	50,25	46,15	139,61	1167,59	
Целитаква завтрак I смена (7-11 лет)						
Хлебцы гречневые	10	3,93	3,78	23,69	144	
Салат из свежих помидоров	60	0,59	5,98	2,78	66,72	СБ.2004 № 19
Рис припущенный	150	3,50	3,81	36,66	195	СБ.2004 № 512
Зелень (укроп, петрушка)	0,59	0,02	0	0,05	0,26	ТТК № 41
Теплый напиток "Лимонный"	180	0,12	0,01	9,63	38,93	ТТК № 856
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	100	10,97	5,79	4,85	116	ТТК № 1408*
Итого:	501	19,13	19,37	77,66	569,91	

Директор
Заведующий производством
Медицинский работник



Сивак О. Г.
Кочуркина Л.Э.
Резака Г.М.