

ПИТАНИЯ»

Структурное подразделение

Столовая МБОУ СШ № 31

МБОУ

МБОУ СШ №31

Материально-ответственное лицо

Кочуркина Л.З.

000198

31.01.2024

МЕНЮ

Наименование блюд	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак (7 - 11 лет)</b>						
Салат из свежих помидоров	70	0,69	6,98	3,25	77,84	СБ.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	СБ.2004 № 374
Рис цветной	160	3,79	4,02	32,65	188,8	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	2,22	0,06	0,01	0,19	0,98	ТТК № 41
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
<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>16,12</b>	<b>16,61</b>	<b>29,11</b>	<b>545,8</b>	
<b>Обед (7 -11 лет)</b>						
Салат "Украинский"	100	4,91	8,83	6,58	123,3	ТТК № 12
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	СБ.2004 №124
Говядина отварная для I блюд	15	4,00	2,92	0,12	43,2	ТТК № 233
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	140	13,33	6,65	6,90	142,8	СБ.2004 № 374
Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,3	ТТК № 54
Рис цветной	160	3,79	4,02	32,65	188,8	ТТК № 528
Лук зеленый (перо)	2,37	0,09	0,01	0,34	1,58	ТТК № 81
Напиток лимонный (витаминизированный 50)	200	0,13	0,02	24,66	96,27	ТТК № 828-50
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>727</b>	<b>31,72</b>	<b>27,44</b>	<b>103,51</b>	<b>810,55</b>	
<b>Бесплатное питание (12 лет и старше)</b>						
Ризотто овощное	180	4,45	7,48	37,11	234	ТТК № 536
Лук зеленый (перо)	1,78	0,07	0,01	0,28	1,19	ТТК № 81
Огурцы свежие, нарезка	15	0,12	0,01	0,37	2	ТТК № 45
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
<b>Итого:</b>	<b>429</b>	<b>6,49</b>	<b>7,76</b>	<b>60,47</b>	<b>338,41</b>	
<b>Завтрак (12 лет и старше)</b>						
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
Лук зеленый (перо)	1,2	0,05	0	0,23	0,8	ТТК № 81
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
<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>18,23</b>	<b>10,43</b>	<b>79,95</b>	<b>525,31</b>	

## МЕНЮ

31.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>Обед (12 лет и старше)</b>						
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)	4,66	0,19	0,02	0,56	3,11	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
<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>18,32</b>	<b>13,82</b>	<b>101,06</b>	<b>647,7</b>	
<b>Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-завтрак</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	С6.2004 № 374
Рис цветной	150	3,55	3,77	30,61	177	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
<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>18,11</b>	<b>19,34</b>	<b>78,27</b>	<b>566,45</b>	
<b>Льготное питание I смена ( 7 -11 лет)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Блинчики с молоком стуженным 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	150	3,98	4,41	22,01	148,01	С6.2004 № 510
Лук зеленый (перо)	1,89	0,08	0,01	0,29	1,26	ТТК № 81
Огурцы свежие, нарезка	25	0,20	0,02	0,62	3,33	ТТК № 45
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
<b>Итого:</b>	<b>862</b>	<b>44,75</b>	<b>32,84</b>	<b>102,10</b>	<b>891,30</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1467</b>	<b>63,86</b>	<b>51,98</b>	<b>180,45</b>	<b>1463,81</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



Севак О. Г.  
Кочурина Л.З.  
Репина Г.М.

## МЕНЮ

31.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	цп
		белки	жиры	углеводы			
<b>Льготное питание II смена (7-11 лет)-Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	СБ.2004 №124	18,3
Вареники с молоком сушеным вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922	40,9
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406	131,1
Каша вязкая пшеница	150	3,98	4,41	22,01	148,01	СБ.2004 № 510	8,4
Лук зеленый (перо)	1,89	0,08	0,01	0,29	1,26	ТТК № 81	1,5
Огурец свежий, нарезка	25	0,20	0,02	0,62	3,33	ТТК № 45	11,5
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.50)	200	0,18	0,08	24,66	95,48	ТТК № 836-50	16,5
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4,0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933	3,7
<b>Итого:</b>	<b>852</b>	<b>63,28</b>	<b>32,34</b>	<b>102,10</b>	<b>697,31</b>		<b>23,2</b>
<b>Льготное питание II смена (7-11 лет)-Полдник</b>							
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	СБ.2004 № 19	47,5
Рыба, тушеная в томате с овощами (треска)	100	9,52	4,75	4,93	102	СБ.2004 № 374	81,5
Рис цветной	150	3,55	3,77	30,61	177	ТТК № 528	29,4
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856	7,2
Хлеб "Прибрежный" обогащенный йодом	30	2,21	0,59	15,38	75	ПП № 931	6,3
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4,0
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>18,11</b>	<b>19,34</b>	<b>73,77</b>	<b>367,43</b>		<b>14,9</b>
<b>Итого:</b>	<b>1457</b>	<b>82,39</b>	<b>51,96</b>	<b>175,87</b>	<b>1064,74</b>		<b>38,1</b>
<b>Льготное питание I смена (12 лет и старше)-завтрак</b>							
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	СБ.2004 № 19	47,5
Рыба, тушеная в томате с овощами (лещ) (лещ)	100	9,86	5,00	4,93	136	ТТК № 314	92,4
Рис цветной	180	4,26	4,52	36,73	212,4	ТТК № 528	35,2
Лук зеленый (перо)	1,89	0,08	0,01	0,29	1,26	ТТК № 81	1,5
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856	7,2
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4,0
<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>17,03</b>	<b>19,74</b>	<b>68,50</b>	<b>352,11</b>		<b>18,0</b>
<b>Льготное питание I смена (12 лет и старше)-Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	СБ.2004 №124	18,3
Вареники с молоком сушеным вареным	55	7,24	10,24	15,18	183	ТТК № 922	40,9
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406	131,1
Каша вязкая пшеница	150	4,77	5,29	26,41	177,61	СБ.2004 № 510	10,1
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	200	0,24	0,11	25,52	99,28	ТТК № 836-70	16,1
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	1,72	0,25	12,01	58	ПП № 932	4,0
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933	3,7
<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>43,28</b>	<b>33,52</b>	<b>111,15</b>	<b>618,19</b>		<b>23,3</b>
<b>Итого:</b>	<b>1472</b>	<b>82,13</b>	<b>50,26</b>	<b>186,92</b>	<b>1482,93</b>		<b>41,4</b>

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник

Сивак О. Г.  
Колуркина Д.З.  
Решниа Г.М.

## МЕНЮ

31.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы		
<b>Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Блинчики 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 пшеничная	180	4,77	5,29	26,41	177,61	С6.2004 № 510
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	200	0,24	0,11	25,52	99,28	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
<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>45,32</b>	<b>33,52</b>	<b>106,53</b>	<b>920,19</b>	
<b>Льготное питание II смена (12 лет и старше)-Полдник</b>						
Салат из свежих помидоров	100	0,98	9,97	4,64	111,2	С6.2004 № 19
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
Лук зеленый (перо)	1,89	0,08	0,01	0,29	1,26	ТТК № 81
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
<b>Итого:</b>	<b>607</b>	<b>17,03</b>	<b>19,84</b>	<b>69,30</b>	<b>562,11</b>	
<b>Итого:</b>	<b>1472</b>	<b>62,35</b>	<b>53,36</b>	<b>175,83</b>	<b>1482,3</b>	
<b>СД Льготное питание I смена (7-11 лет)-завтрак</b>						
Рыба, тушеная в томате с овощами (пикша)	100	9,86	5,08	4,93	136	ТТК № 314
Рис припущенный	150	3,50	3,81	36,66	195	С6.2004 № 512
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	35	0,38	0,07	1,30	8,4	ТТК № 44
Теплый напиток "Брусника" СД	200	0,18	0,13	2,68	12	ТТК 1378
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
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17,80</b>	<b>9,93</b>	<b>71,98</b>	<b>480,4</b>	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



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

## МЕНЮ

31.01.2024

Наименование блюда	Вес блюда	пищевые вещества			Энергетическая стоимость	№ рецептура
		белки	жиры	углеводы		
<b>СД Льготное питание I смена ( 7-11 лет)-Обед</b>						
Пюре фруктовое	90	0	0	11,00	45	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Фасоль зеленая резаная б/з припущенная	160	3,81	4,00	7,52	78,4	ТТК № 531
Лук зеленый (перо)	1,26	0,05	0	0,23	0,84	ТТК № 81
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	200	0,24	0,10	4,36	16	ТТК № 1324
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	25	1,67	0,25	11,03	54	ПП № 933
Итого:	835	35,45	23,73	50,52	538,5	
Итого:	1395	53,25	31,67	122,50	1020,94	
<b>СД Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-завтрак</b>						
Рыба, тушенная 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
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:	505	16,97	9,98	55,37	414	
<b>СД Льготное питание I смена ( 12 лет и старше)-Обед</b>						
Пюре фруктовое	90	0	0	11,00	45	
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	250	1,76	3,37	10,02	94,3	С6.2004 №124
Поджарка из филе индейки	130	27,92	14,01	6,36	260	ТТК № 406
Картофель тушенный	180	3,78	9,79	30,06	219,6	С6.2004 № 216
Зелень (укроп, петрушка)	0,68	0,02	0	0,06	0,3	ТТК № 41
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (диета)	200	0,24	0,10	4,36	16	ТТК № 1324
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки	50	3,34	0,50	22,06	108	ПП № 933
Итого:	901	37,06	27,77	83,92	743,2	
Итого:	1405	53,01	37,75	139,29	1157,6	
<b>Целнаксия завтрак I смена (7-11 лет)</b>						
Хлебцы гречневые	10	1,13	0,26	6,00	27,4	
Рис цветной	160	3,79	4,02	32,65	188,8	ТТК № 528
Зелень (укроп, петрушка)	1,89	0,05	0,01	0,16	0,83	ТТК № 41
Помидоры (томаты) свежие, нарезка	45	0,49	0,09	1,67	10,8	ТТК № 44
Теплый напиток "Лимонный"	200	0,13	0,01	10,70	43,25	ТТК № 856
Рыба, запеченная в сметанном соусе***	100	10,97	5,79	4,85	116	ТТК № 1408*
Итого:	517	16,56	10,18	56,03	387,68	

Директор  
Заведующий производством  
Медицинский работник



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