

МЕНЮ для питания учащихся 1-5 классов  
 15 апреля 2024  
 6 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Масло		Масло сливочное порциями	17	19,52	112,2	0,07	12,38	0,12	
	Комплекс 1	Горячее	№268	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	30,58	227,2	11,4	15,2	11,2
		Напиток	№496	Какао с молоком	200	16,01	144	3,6	3,3	25
		Йогуртный продукт		Йогуртный продукт в индивиду.упаковке	100	38,40	430	1,9	3,2	16,6
		Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,84	117,5	3,8	0,4	24,6
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	74,21	2,7	0,49	14,28	
Итого					107,70					
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	22,49	122,45	1,83	5	10,65	
	Комплекс 1	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
		Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
		Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
		Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	135,75	4,95	0,9	25,5
		Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	70	6,35	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40					
Завтрак	Закуска	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	11,3	34,3	2,56	2,61	0	
	Комплекс 2	Горячее	№451	Биточки мясные	100	54,75	360,8	17,85	25,75	14,38
		Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	10,28	173,88	6,79	0,81	34,85
		Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
		Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	36,2	1,32	0,24	6,8
		Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	44	4,00	65,8	2,13	0,22	13,78
Итого					107,70					
Завтрак	Закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	55	20,58	6,9	0,5	0,1	1	
	аллергия	Горячее	№381	Биточки мясные	100	53,43	195,8	8,1	11,8	14,3
		Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	6,74	173,88	6,79	0,81	34,85
	без молока	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
		Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	19	1,60	38,9	1	0,3	8,1
		Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					107,70					
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний	250	18,54	122,45	1,83	5	10,65	
	аллергия	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	110	65,24	164	11,7	10,8	4,9
		без молока	Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48
			Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0
		Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	135,75	4,95	0,9	25,5
		Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	48	4,40	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40					
Завтрак	Горячее	№381	Биточки мясные, с маслом сливочным	100/5	57,74	360,8	17,85	25,75	14,38	
	диабет	Гарнир	№190	Свекла, тушенная в сметане	150	31,42	188,1	3,96	11,88	16,38
		Напиток	№496	Какао с молоком, без сахара	200	13,86	66,6	3,6	3,3	5
		Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	62	4,68	112,22	4,09	0,74	21,08
	Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной сметаной	250/15	28,39	122,45	1,83	5	10,65	
	диабет	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
		Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
		Напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	24,00	45	0,2	0	11
		Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	56	3,82	133,94	4,9	0,9	25,16
Итого					138,40					

Ответственный по питанию.

Повар-бригадир  
 Мед. работник

*С.В. Галашова*

С.В. Галашова  
 Е.А.Лифшиц  
 О.С.Белоцерковец  
 М.С.Матюханова

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима  
 С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше  
 15 апреля 2024  
 6 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло		Масло сливочное порциями	17	19,52	112,2	0,07	12,38	0,12
Комплекс 1	Горячее	№268	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	30,58	227,2	11,4	15,2	11,2
	Напиток	№496	Какао с молоком	200	16,01	144	3,6	3,3	25
	Йогуртный продукт		Йогуртный продукт в индивид.упаковке	100	38,40	430	1,9	3,2	16,6
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,84	117,5	3,8	0,4	24,6
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	74,21	2,7	0,49	14,28
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	22,49	122,45	1,83	5	10,65
Комплекс 1	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	135,75	4,95	0,9	25,5
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	70	6,35	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40				
Завтрак	Закуска	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	11,3	34,3	2,56	2,61	0
Комплекс 2	Горячее	№451	Биточки мясные	100	54,75	360,8	17,85	25,75	14,38
	Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	10,28	173,88	6,79	0,81	34,85
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	36,2	1,32	0,24	6,8
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	44	4,00	65,8	2,13	0,22	13,78
Итого					107,70				
Завтрак	Закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	55	20,58	6,9	0,5	0,1	1
аллергия без молока	Горячее	№381	Биточки мясные	100	53,43	195,8	8,1	11,8	14,3
	Гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	6,74	173,88	6,79	0,81	34,85
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	19	1,60	38,9	1	0,3	8,1
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний	250	18,54	122,45	1,83	5	10,65
аллергия без молока	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	110	65,24	164	11,7	10,8	4,9
	Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	135,75	4,95	0,9	25,5
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	48	4,40	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	№381	Биточки мясные, с маслом сливочным	100/5	57,74	360,8	17,85	25,75	14,38
диабет	Гарнир	№190	Свекла, тушенная в сметане	150	31,42	188,1	3,96	11,88	16,38
	Напиток	№496	Какао с молоком, без сахара	200	13,86	66,6	3,6	3,3	5
	Хлеб		Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	62	4,68	112,22	4,09	0,74	21,08
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной сметаной	250/15	28,39	122,45	1,83	5	10,65
диабет	Горячее	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	Гарнир	№423	Капуста тушенная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
	Напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	24,00	45	0,2	0	11
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	56	3,82	133,94	4,9	0,9	25,16
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир  
 Мед.работник

С.В. Галашова  
 Е.А.Лифшиц  
 О.В. Ошеко  
 О.В.Кирева