

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 6
Скобенко М. Э.



Утверждаю



ЩИГУЛЕВА И.Ш.

МЕНЮ

11 сентября 2023 г.

7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 200 | 9,7 | 8,6 | 39,8 | 277,4 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6,2 | 5,6 | 0,4 | 76,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,2 |
| МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| Итого за прием пищи: | 680 | 23,9 | 19,3 | 79,1 | 588,9 |
| 2-я смена | | | | | |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 200 | 23,9 | 21,7 | 69,5 | 567 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 61,2 |
| МОЛОКО | 200 | 5,6 | 6,2 | 9,1 | 116,4 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 32,7 | 28,1 | 113,1 | 836,5 |
| Обед | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 6,2 | 12,9 | 119,6 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 100 | 15,3 | 19,2 | 10,2 | 273,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| Итого за прием пищи: | 740 | 24,0 | 30,2 | 99,7 | 768,7 |
| Всего за день: | | 80,6 | 77,6 | 291,9 | 2194,1 |

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



МЕНЮ
 11 сентября 2023 г.

12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 250 | 12,2 | 10,8 | 50,0 | 347,2 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 50 | 6,2 | 5,6 | 0,4 | 76,6 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,2 |
| Итого за прием пищи: | 555 | 25,1 | 21,0 | 84,9 | 631,5 |
| 2-я смена | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 |
| ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 240 | 28,6 | 26,1 | 83,3 | 680,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0 | 15 | 61,2 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 32,6 | 26,4 | 119,5 | 846,5 |
| Обед | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,1 | 6,2 | 12,9 | 119,6 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,2 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 100 | 15,3 | 19,2 | 10,2 | 273,8 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0 | 19,4 | 77,4 |
| Итого за прием пищи: | 770 | 24,7 | 31,1 | 107,2 | 809,9 |
| Всего за день: | | 82,4 | 78,5 | 311,6 | 2287,9 |