

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Скобенко М.Э.



Утверждаю

ИП Губкина И.Ш.



## МЕНЮ

15 сентября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,6	12,4	33,1	292,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,8</b>	<b>23,1</b>	<b>76,9</b>	<b>602,8</b>
<b>2-я смена</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,6	12,4	33,1	292,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	61,2
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,8</b>	<b>23,1</b>	<b>76,9</b>	<b>602,8</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0	19,4	77,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>22,5</b>	<b>20,9</b>	<b>96,5</b>	<b>686,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>67,1</b>	<b>250,3</b>	<b>1892,4</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



**МЕНЮ**  
 15 сентября 2023 г.

**12-18 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,2	358,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,4	0,1	75,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>34,2</b>	<b>83,1</b>	<b>716,0</b>
<b>2-я смена</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,2	358,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,4	0,1	75,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,6</b>	<b>34,2</b>	<b>83,1</b>	<b>716</b>
<b>Обед</b>					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	3,5	189,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0	19,4	77,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>23,2</b>	<b>21,8</b>	<b>104</b>	<b>728</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,5</b>	<b>90,2</b>	<b>270,2</b>	<b>2159,9</b>