

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



МЕНЮ

18 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 200 | 8,5 | 8,2 | 40,7 | 271,2 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 |
| 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: | 645 | 20,0 | 17,7 | 79,6 | 560,7 |
| 2-я смена | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 |
| ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 | 15,0 | 17,8 | 2,7 | 236,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 64,8 |
| МОЛОКО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 |
| Итого за прием пищи: | 670 | 26,6 | 27,6 | 80,5 | 680,9 |
| Обед | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,7 | 6,3 | 19,0 | 158,8 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 240 | 21,2 | 23,7 | 19,6 | 382,4 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 30,9 | 30,2 | 77,5 | 710,5 |
| Всего за день: | | 77,5 | 75,5 | 237,6 | 1 952,1 |

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю

ИП Губецкова И.Ш.



МЕНЮ

18 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 250 | 10,7 | 10,3 | 50,9 | 339,8 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 0,2 | 12,5 | 0,2 | 113,1 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54,6 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 61,2 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 18,3 | 27,5 | 90,4 | 683,5 |
| 2-я смена | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,5 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,3 | 5,5 | 45,2 | 247,2 |
| ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 110 | 18,4 | 21,9 | 3,3 | 288,8 |
| 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 | 26,3 | 27,7 | 83,9 | 695,6 |
| Обед | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 6,7 | 6,3 | 19 | 158,8 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 250 | 22,1 | 24,7 | 20,5 | 398,4 |
| 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 | 31,8 | 31,2 | 78,4 | 726,5 |
| Всего за день: | | 76,4 | 86,4 | 252,7 | 2105,6 |