

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



МЕНЮ
 29 сентября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	670	20,8	23,1	76,9	602,8
2-я смена					
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
Итого за прием пищи:	670	20,8	23,1	76,9	602,8
Обед					
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
Итого за прием пищи:	740	22,5	20,9	96,5	686,8
Всего за день:		64,1	67,1	250,3	1892,4

Согласовано»
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



МЕНЮ
 29 сентября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	550	18,6	34,2	83,1	716,0
2-я смена					
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
Итого за прием пищи:	550	18,6	34,2	83,1	716
Обед					
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
Итого за прием пищи:	770	23,2	21,8	104	728
Всего за день:		60,5	90,2	270,2	2159,9