

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



Утверждаю



МЕНЮ

4 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.




МЕНЮ

4 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