

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



**МЕНЮ**  
 2 октября 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>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>20,0</b>	<b>17,7</b>	<b>79,6</b>	<b>560,7</b>
<b>2-я смена</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,6</b>	<b>27,6</b>	<b>80,5</b>	<b>680,9</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>30,9</b>	<b>30,2</b>	<b>77,5</b>	<b>710,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>77,5</b>	<b>75,5</b>	<b>237,6</b>	<b>1 952,1</b>

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



## МЕНЮ

2 октября 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>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>18,3</b>	<b>27,5</b>	<b>90,4</b>	<b>683,5</b>
<b>2-я смена</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,3</b>	<b>27,7</b>	<b>83,9</b>	<b>695,6</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>31,8</b>	<b>31,2</b>	<b>78,4</b>	<b>726,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>76,4</b>	<b>86,4</b>	<b>252,7</b>	<b>2105,6</b>