

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю

ИТГУБЕКОВА ИЛЕНА



МЕНЮ

9 октября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	9,7	8,6	39,8	277,4
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,6
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:	680	23,9	19,3	79,1	588,9
2-я смена					
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	23,9	21,7	69,5	567
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15	61,2
МОЛОКО	200	5,6	6,2	9,1	116,4
Итого за прием пищи:	640	32,7	28,1	113,1	836,5
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	19,2	10,2	273,8
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	24,0	30,2	99,7	768,7
Всего за день:		80,6	77,6	291,9	2194,1

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю

И.И. Губекова И.Ш.



МЕНЮ

9 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12,2	10,8	50,0	347,2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,2	5,6	0,4	76,6
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,2
Итого за прием пищи:	555	25,1	21,0	84,9	631,5
2-я смена					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,8	0,1	1,7	13
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	240	28,6	26,1	83,3	680,4
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	32,6	26,4	119,5	846,5
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	19,2	10,2	273,8
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	24,7	31,1	107,2	809,9
Всего за день:		82,4	78,5	311,6	2287,9