

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ № 6  
 Скобенко М.Э.



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.



## МЕНЮ

11 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕС)	200	8,4	12,8	38,6	303,5
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>19,9</b>	<b>22,3</b>	<b>77,5</b>	<b>593,0</b>
<b>2-я смена</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	240	21,0	21,2	38,7	429,4
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>29,0</b>	<b>26,3</b>	<b>77,6</b>	<b>664,3</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,2	4,3	32,4	200,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16,8	21,5	22,2	348,4
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>730</b>	<b>28,0</b>	<b>26</b>	<b>93,5</b>	<b>718,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>76,9</b>	<b>74,6</b>	<b>248,6</b>	<b>1975,6</b>

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 6  
Скобенко М.Э.



Утверждаю

ИИТ УБКОВА И.Ш.



## МЕНЮ

11 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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕС)	250	10,6	16,0	48,2	379,3
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>18,2</b>	<b>33,2</b>	<b>87,7</b>	<b>723,0</b>
<b>2-я смена</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ	240	21,0	21,2	38,7	429,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>25,4</b>	<b>30,8</b>	<b>77,6</b>	<b>688,1</b>
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,2	4,3	32,4	200,6
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	240	16,8	21,5	22,2	348,4
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>730</b>	<b>28,0</b>	<b>26</b>	<b>93,5</b>	<b>718,3</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>71,6</b>	<b>90,0</b>	<b>258,8</b>	<b>2129,4</b>