



**МЕНЮ**  
 17 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>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	160	5,9	9,0	39,7	255,9
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>650</b>	<b>15,1</b>	<b>19,8</b>	<b>84,7</b>	<b>569,5</b>
<b>2-я смена</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	160	5,9	9	39,7	255,9
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>650</b>	<b>15,1</b>	<b>19,8</b>	<b>84,7</b>	<b>569,5</b>
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК	250	1,8	5,1	9,4	90,9
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	6,8	33,4	258,6
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	14,6	21,9	7,7	286,4
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>35,3</b>	<b>34</b>	<b>89,4</b>	<b>805,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,5</b>	<b>73,6</b>	<b>258,8</b>	<b>1944,2</b>

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



Утверждаю

ИП ГУБЕКОВА И.Ш.



## МЕНЮ

17 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>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,6	11,4	49,6	320,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>12,8</b>	<b>21,0</b>	<b>93,4</b>	<b>601,7</b>
<b>2-я смена</b>					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,6	11,4	49,6	320
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>12,8</b>	<b>21</b>	<b>93,4</b>	<b>601,7</b>
<b>Обед</b>					
СВЕКОЛЬНИК	250	1,8	5,1	9,4	90,9
ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	8,2	40,1	310,2
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	16,4	24,3	8,5	317,7
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>770</b>	<b>40,3</b>	<b>37,8</b>	<b>96,9</b>	<b>888,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>65,9</b>	<b>79,8</b>	<b>283,7</b>	<b>2091,5</b>