

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



МЕНЮ

19 октября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9
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
Итого за прием пищи:	640	24,1	32,1	46,4	570,8
2-я смена					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,7	3,1	3,6	49,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,4	23,8	2,7	282,9
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
Итого за прием пищи:	640	24,1	32,1	46,4	570,8
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	23,9	21,7	69,5	567
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:	690	29,0	28,1	121,3	855,9
Всего за день:		77,3	92,3	214,1	1997,5



МЕНЮ

19 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,2	6,1	82,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,2	31,7	3,6	376,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого за прием пищи:	550	25,9	37,3	50,2	638,2
2-я смена					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2,8	5,2	6,1	82,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,2	31,7	3,6	376,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого за прием пищи:	550	25,9	37,3	50,2	638,2
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	6,2	12,9	119,6
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	23,9	21,7	69,5	567
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:	690	29,0	28,1	121,3	855,9
Всего за день:		80,8	102,6	221,7	2132,4