

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ № 6
 Скобенко М.Э.



Утверждаю



ИП ГУБЕКОВА И.Ш.

МЕНЮ

20 октября 2023 г.

7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,6	12,4	33,1	292,8
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:	670	20,8	23,1	76,9	602,8
2-я смена					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,2	5,6	4,9	75,1
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	11,6	12,4	33,1	292,8
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
Итого за прием пищи:	670	20,8	23,1	76,9	602,8
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3	20,1	119,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ	100	12,2	31,7	2,8	345,1
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	21,7	39,5	99,5	839,8
Всего за день:		63,3	85,7	253,3	2045,4

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 6
Скобенко М.Э.



Утверждено

ИП ГУБЕКОВА И.Ц.



МЕНЮ

20 октября 2023 г.

12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,2	358,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,4	0,1	75,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого за прием пищи:	540	17,8	34,2	78,2	693,0
2-я смена					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,0	9,3	8,1	125
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,3	16,2	39,2	358,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,4	0,1	75,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8
Итого за прием пищи:	540	17,8	34,2	78,2	693
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,9	3	20,1	119,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ	100	12,2	31,7	2,8	345,1
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	22,4	40,4	107	881
Всего за день:		58,1	108,8	263,4	2266,9