

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

О.С.Гаджирамазанова

М.П.

Меню МБОУ СШ № 6 на 22.12.2022 (меню 4-го дня 10-ти дневного меню)

| Питание для 1-4 классов (завтрак, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | Витамины (мг) с |
|---|---------------|--|------------|---------------------|--------------|-------------|------------------------------|-----------------------|
| | по сбор. | Вариант 4 | | Б | Ж | У | | |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | |
| | 70/71/2017м | Овощи по сезону (огурец свежий, соленый) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 2,45 |
| | 234/331/2017м | Котлета рыбная с соусом | 100/20 | 6,73 | 8,02 | 5,04 | 115,30 | 0,70 |
| | 305/2017м | Рис припущенный | 150 | 3,60 | 9,00 | 35,70 | 199,95 | 0,00 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 0,00 |
| | 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 560 | 13,19 | 17,82 | 72,9 | 462,25 | 3,45 |

| Питание для 5-11 классов (завтрак, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность с | Витамины (мг) |
|--|---------------|--|------------|---------------------|-------------|-------------|---------------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 4 | | Б | Ж | У | | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |
| | 70/71/2017м | Овощи по сезону (огурец свежий, соленый) | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 | 4,9 |
| | 234/331/2017м | Котлета рыбная с соусом | 100/20 | 6,73 | 8,02 | 5,04 | 115,302 | 0,70 |
| | 305/2017м | Рис припущенный | 180 | 10,80 | 12,00 | 47,60 | 266,60 | 0,00 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| | 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 640 | 21,48 | 21,1 | 90,9 | 560,3 | 5,9 |

| Питание для 5-11 классов (родительская плата) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--|-----------------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 4 | | Б | Ж | У | с | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | ТТКстр 610 сб.р | Зеленый горошек консервированный | 20 | 0,6 | 0,47 | 0,75 | 8,42 | |
| | 492/2004л | Плов с мясом кур | 180 | 13,68 | 14,22 | 32,58 | 313,2 | |
| | 376/2017м | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | |
| | 701/2017м | Хлеб пшеничный | 20 | 2,5 | 1,24 | 11,64 | 73,3 | |
| | 702/2017м | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,68 | 0,3 | 11,6 | 58,4 | |
| | | Стоимость - 60 руб. | 440 | 18,53 | 16,25 | 71,57 | 513,32 | |

| Питание 1-4 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|------------|----------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 4 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |
| | 71/2017м | Огурец свежий | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | |
| | 135/2004л | Суп овощной со сметаной | 200 | 3,08 | 5,52 | 10,24 | 108,24 | |
| | 492/2004л | Плов с мясом кур | 200 | 15,2 | 15,8 | 36,2 | 348 | |
| | 342/2011м | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | |
| | 701/2017 м | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,64 | 72,6 | |
| | 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 | |
| | | Стоимость – 58 руб. | 730 | 23,69 | 22,32 | 106,93 | 735,14 | |

| Питание 5-9 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|------------|----------------------------|------------|---------------------|---------------|---------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 4 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 71/2017м | Огурец свежий | 100 | 0,58 | 0,083 | 1,58 | 10 | |
| | 135/2004л | Суп овощной со сметаной | 250 | 3,63 | 6,88 | 12,75 | 125,25 | |
| | 492/2004л | Плов с мясом кур | 230 | 17,48 | 18,17 | 41,63 | 400,2 | |
| | 342/2011м | Компот из свежих плодов | 200 | 0,1 | 0,2 | 27,5 | 112,7 | |
| | 701/2017 м | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 96,8 | |
| | 702/2010 м | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,53 | 0,45 | 17,4 | 87,6 | |
| | | Стоимость – 58 руб. | 860 | 46,667 | 24,276 | 120,38 | 832,55 | |

Повар МБОУ СШ №6 г. Котово _____ Н.В. Сабина

Ответственный за питание в МБОУ СШ № 6 г. Котово _____ Т.А. Пиунова