

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

О.С.Гаджирамазанова

М.П.

Меню МБОУ СШ № 6 на 13.01.2023 (меню 5-го дня 10-ти дневного меню)

| Питание для 1-4 классов (завтрак, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|-----------|---|------------|---------------------|------------|-------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 5 | | Б | Ж | У | ккал | с |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |
| | 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 200 | 6,64 | 3,39 | 44,70 | 295,45 | 1,17 |
| | 544/2017м | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,0 | 0,10 |
| | 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| | 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 590 | 16,1 | 9,6 | 96,7 | 600,5 | 11,5 |

| Питание для 5-11 классов (завтрак, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--|-----------|---|------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 5 | | Б | Ж | У | с | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 182/2017м | Каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром | 250 | 8,30 | 4,24 | 55,88 | 369,32 | 1,17 |
| | 544/2017м | Сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,0 | 0,10 |
| | 338/2017м | Фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 50 | 3,85 | 1,20 | 26,70 | 133,00 | 0,00 |
| | 377/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 640 | 17,8 | 10,5 | 107,9 | 674,3 | 11,5 |

| Питание для 5-11 классов (родительская плата) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--|---------------|--|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 5 | | Б | Ж | У | с | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 23/2017м | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 15/15 | 0,05 | 0,05 | 3,04 | 7,2 | |
| | 297/331/2017м | Фрикадельки с соусом | 60/20 | 8,73 | 6,01 | 6,81 | 120,32 | |
| | 203/2017м | Макароны отварные с маслом | 100 | 5,73 | 6,08 | 31,96 | 205,5 | |
| | 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 | |
| | | Стоимость - 60 руб. | 430 | 17,08 | 13,40 | 68,45 | 466,3 | |

| Питание 1-4 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|---------------|--|---------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 5 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |
| | 23/2017м | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 30/30 | 0,05 | 0,05 | 3,04 | 7,2 | |
| | 132/2004л | Рассольник ленинградский (перловка) | 200 | 2,7 | 8,6 | 16,38 | 135 | |
| | 297/331/2017м | Фрикадельки с соусом | 100/20 | 10,92 | 7,51 | 5,45 | 150,40 | |
| | 203/2017м | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,96 | 205,5 | |
| | 349/2017м | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | |
| | 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. | 760 | 24,96 | 22,99 | 120,27 | 782,3 | |

| Питание 5-9 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|---------------|---|---------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 5 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 23/2017м | Нарезка овощная (огурец, помидор свежий) | 50/50 | 0,08 | 0,08 | 5,07 | 12,0 | |
| | 132/2004л | Рассольник ленинградский (перловка) | 250 | 3,37 | 0,75 | 20,475 | 168,75 | |
| | 297/331/2017м | Фрикадельки с соусом | 100/20 | 10,92 | 7,51 | 5,45 | 150,40 | |
| | 203/2017м | Макароны отварные с маслом | 180 | 6,87 | 7,3 | 38,35 | 246,6 | |
| | 349/2017м | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 | |
| | 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. | 930 | 27,61 | 26,49 | 137,66 | 885,8 | |

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

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