

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