

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

О.С.Гаджирамазанова

М.П.

Меню МБОУ СШ № 6 на 16.01.2023 (меню 7-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 7 | | Б | Ж | У | | |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | |
| | 181/2017м | каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом | 200 | 5,55 | 9,74 | 38,50 | 264,55 | 1,17 |
| | 399/2017м | блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 1,68 | 21,95 | 115,62 | 0,03 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,72 | 16,02 | 79,80 | 0,00 |
| | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | 376/2017м | чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 600 | 11,54 | 12,56 | 101,47 | 568,97 | 11,5 |

| Питание для 5-11 классов (завтрак, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность с | Витамины (мг) |
|--|-----------|--|------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 7 | | Б | Ж | У | | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | |
| | 181/2017м | каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом | 250 | 6,93 | 11,82 | 48,13 | 330,68 | 1,46 |
| | 399/2017м | блинчики с повидлом | 70 | 3,15 | 1,68 | 21,95 | 115,62 | 0,03 |
| | 701/2010м | хлеб пшеничный | 40 | 3,08 | 0,96 | 21,36 | 106,40 | 0,00 |
| | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 |
| | 376/2017м | чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,3 |
| | | Стоимость - 77,09 руб. | 660 | 13,69 | 15,88 | 116,44 | 661,7 | 11,79 |

| Питание для 5-11 классов (родительская плата) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--|-----------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|-------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 7 | | Б | Ж | У | с | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | 101/2004л | Икра кабачковая | 20 | 0,32 | 3,25 | 0,63 | 12,48 | |
| | 229/2017м | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,75 | 4,96 | 3,8 | 105 | |
| | 171/2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 100 | 2,44 | 5,02 | 25,37 | 156 | |
| | 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. | 440 | 15,08 | 14,49 | 56,4 | 406,8 | |

| Питание 1-4 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 7 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет | 7-11 лет |
| | ТТК стрб10сб.р Лапшина 2004 | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,8 | 2,34 | 3,78 | 42,12 | |
| | 101/2011м | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 2,0 | 2,4 | 14,6 | 90,4 | |
| | 247/2011м | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | |
| | 171/2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,54 | 7,29 | 36,83 | 226,87 | |
| | 699/2004л | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 | |
| | 701/017 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. | 780 | 23 | 17,88 | 117,1 | 724,6 | |

| Питание 5-9 классы (обед, бюджетные средства) | № рец. | Наименование блюд | вес блюда | Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
| | по сбор. | Вариант 7 | | Б | Ж | У | ккал | |
| | 1 | 2 | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет | 12-18 лет |
| | ТТК стр610сб.р Лапшина 2004 | Зеленый горошек консервированный | 100 | 3 | 3,9 | 6,3 | 70,2 | |
| | 101/2011м | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,5 | 3,0 | 18,3 | 113 | |
| | 247/2011м | Рыба тушеная с овощами | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | |
| | 171/2017м | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 180 | 4,24 | 9,11 | 46,03 | 272,34 | |
| | 699/2004л | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0 | 24,2 | 93 | |
| | 701/017 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. | 910 | 26,21 | 27,46 | 137,3 | 844,8 | |

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

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