

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

О.С.Гаджирамазанова

М.П.

**Меню МБОУ СШ № 6 на 20.01.2023 (меню 10-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 10		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
	101/2004л	Овощи консервированные (зеленый горошек)	60	1,35	0,18	7,92	38,52	0,63
	291/2017м	Плов из птицы	200	16,89	9,86	34,09	302,66	4,50
	701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133	0,00
	349/2017м	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,66	0,09	32,03	132,8	0,03
		<b>Стоимость - 77,09 руб.</b>	<b>510</b>	<b>22,75</b>	<b>11,33</b>	<b>100,74</b>	<b>606,98</b>	<b>5,43</b>

Питание для 5-11 классов (завтрак, бюджетные средства)	№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	по сбор.	Вариант 10		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	Овощи консервированные (зеленый горошек)	100	2,25	0,30	13,20	64,20	1,05
	291/2017м	Плов из птицы	230	19,42	11,34	29,20	348,06	5,17
	701/2010м	хлеб пшеничный	50	3,85	1,20	26,70	133	0,00
	349/2017м	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,66	0,09	32,03	132,8	0,03
		<b>Стоимость - 77,09 руб.</b>	<b>580</b>	<b>26,18</b>	<b>12,93</b>	<b>101,13</b>	<b>678,06</b>	<b>6,52</b>

Питание для 5-11 классов (родительская плата)	№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	по сбор.	Вариант 10		Б	Ж	У	с	
	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	
	ГТК стр 610сб.р	Зеленый горошек консервированный	20	0,6	0,47	0,75	8,42	
	294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	10,84	12,84	13,008	210,6	
	310/2017м	Картофель отварной с маслом	100	2,02	3,96	13,98	105	
	376/2017м	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	
	702/2017м	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,68	0,3	11,6	58,4	
		<b>Стоимость - 60 руб.</b>	<b>420</b>	<b>15,21</b>	<b>17,59</b>	<b>54,338</b>	<b>442,4</b>	

Питание 1-4 классы (обед, бюджетные средства)	№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	по сбор.	Вариант 10		Б	Ж	У	ккал	
	1	2	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	16/2004л	Нарезка овощная (огурец свежий)	<b>60</b>	0,48	0,06	1,68	9,12	
	135/2004л	Суп овощной со сметаной	<b>200</b>	3,08	5,52	10,24	108,24	
	294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	<b>100/30</b>	13,55	16,06	16,26	263,25	
	310/2017м	Картофель отварной с маслом	<b>150</b>	3,03	5,94	20,98	157,5	
	342/2011м	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,2	27,5	112,7	
	701/2017 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,31	0,72	16,02	79,80	
	702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,9	0,3	12,3	59,55	
		<b>Стоимость – 58 руб.</b>	<b>800</b>	<b>24,45</b>	<b>28,8</b>	<b>104,98</b>	<b>790,2</b>	

Питание 5-9 классы (обед, бюджетные средства)	№ рец.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
	по сбор.	Вариант 10		Б	Ж	У	ккал	
	1	2	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	16/2004л	Нарезка овощная (огурец свежий)	<b>100</b>	0,8	0,1	2,8	15,2	
	135/2004л	Суп овощной со сметаной	<b>250</b>	3,63	6,88	12,75	125,25	
	294/2017м	Котлеты рубленые из птицы с соусом	<b>100/30</b>	13,55	16,06	16,26	263,25	
	310/2017м	Картофель отварной с маслом	<b>180</b>	3,64	7,128	25,16	189	
	342/2011м	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,2	27,5	112,7	
	701/2017 м	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,31	0,72	16,02	79,80	
	702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	1,9	0,3	12,3	59,55	
		<b>Стоимость – 58 руб.</b>	<b>920</b>	<b>25,93</b>	<b>31,388</b>	<b>112,79</b>	<b>844,8</b>	

Повар МБОУ СШ №6 г. Котово \_\_\_\_\_ Н.В. Сабина

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