

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово

О.С.Гаджирамазанова

М.П.

### Меню МБОУ СШ № 6 на 14.02.2023 (меню 7-го дня 10-ти дневного меню)

| Питание для<br>1-4 классов<br>(завтрак,<br>бюджетные<br>средства) | № рец.    | Наименование блюд                              | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(мг) |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------|------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
|                                                                   | по сбор.  | Вариант 7                                      |            | 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         |
|                                                                   | 181/2017м | каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом | 200        | 8,30                | 9,97         | 18,88        | 198,45               | 1,17             |
|                                                                   | 399/2017м | блинчики с повидлом                            | 70         | 3,83                | 5,86         | 18,11        | 140,50               | 0,03             |
|                                                                   | 701/2010м | хлеб пшеничный                                 | 40         | 3,16                | 0,4          | 19,32        | 95,52                | 0,00             |
|                                                                   | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                          | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                | 10,00            |
|                                                                   | 377/2017м | Чай с сахаром и лимоном                        | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2         | 62                   | 1,33             |
|                                                                   |           | <b>Стоимость – 64,51 руб.</b>                  | <b>610</b> | <b>15,82</b>        | <b>16,65</b> | <b>81,31</b> | <b>543,47</b>        | <b>12,53</b>     |

| Питание для<br>5-11 классов<br>(завтрак,<br>бюджетные<br>средства) | № рец.    | Наименование блюд                              | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(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        |
|                                                                    | 181/2017м | каша молочная жидкая манная с сахаром и маслом | 250        | 10,37               | 12,46        | 23,60        | 248,06               | 1,46             |
|                                                                    | 399/2017м | блинчики с повидлом                            | 70         | 3,83                | 5,86         | 18,11        | 140,50               | 0,03             |
|                                                                    | 701/2010м | хлеб пшеничный                                 | 50         | 3,95                | 0,5          | 24,15        | 116,9                | 0,00             |
|                                                                    | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                          | 100        | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                | 10,00            |
|                                                                    | 377/2017м | Чай с сахаром и лимоном                        | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2         | 62                   | 1,33             |
|                                                                    |           | <b>Стоимость – 64,51 руб.</b>                  | <b>670</b> | <b>18,68</b>        | <b>19,24</b> | <b>90,86</b> | <b>614,46</b>        | <b>12,82</b>     |

| Питание 1-4<br>классы<br>(обед,<br>бюджетные<br>средства) | № рец.       | Наименование блюд                 | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(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         |
|                                                           | 54-28с/2022н | Борщ с капустой и картофелем      | <b>200</b> | 1,44                | 3,93         | 8,75          | 83                   |                  |
|                                                           | 54-11р/2022н | Рыба тушеная с овощами            | <b>90</b>  | 11,7                | 14,44        | 5,3           | 197,96               |                  |
|                                                           | 171/2017м    | Каша ячневая рассыпчатая с маслом | <b>150</b> | 5,9                 | 7            | 40,6          | 249,5                |                  |
|                                                           | 377/2017м    | Чай с лимоном                     | <b>200</b> | 0,13                | 0,02         | 15,2          | 62                   |                  |
|                                                           | 701/017 м    | Хлеб пшеничный                    | <b>40</b>  | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 93,52                |                  |
|                                                           | 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный              | <b>50</b>  | 2,8                 | 0,55         | 24,7          | 114,95               |                  |
|                                                           |              | <b>Стоимость – 58 руб.</b>        | <b>730</b> | <b>25,13</b>        | <b>26,34</b> | <b>113,87</b> | <b>800,93</b>        |                  |

| Питание 5-9<br>классы<br>(обед,<br>бюджетные<br>средства) | № рец.       | Наименование блюд                 | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(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        |
|                                                           | 54-28с/2022н | Борщ с капустой и картофелем      | <b>250</b> | 1,8                 | 4,92         | 10,93         | 103,75               |                  |
|                                                           | 54-11р/2022н | Рыба тушеная с овощами            | <b>100</b> | 13                  | 17,26        | 5,88          | 219,9                |                  |
|                                                           | 171/2017м    | Каша ячневая рассыпчатая с маслом | <b>180</b> | 7,08                | 8,4          | 48,72         | 299,4                |                  |
|                                                           | 377/2017м    | Чай с лимоном                     | <b>200</b> | 0,13                | 0,02         | 15,2          | 62                   |                  |
|                                                           | 701/017 м    | Хлеб пшеничный                    | <b>40</b>  | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 93,52                |                  |
|                                                           | 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный              | <b>50</b>  | 2,8                 | 0,55         | 24,7          | 114,95               |                  |
|                                                           |              | <b>Стоимость – 58 руб.</b>        | <b>820</b> | <b>27,97</b>        | <b>31,55</b> | <b>124,75</b> | <b>893,52</b>        |                  |

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

Ответственный за питание в МБОУ СШ № 6 г. Котово \_\_\_\_\_ В. С. Гончарова