

Утверждаю

Директор МБОУ СШ № 6 г. Котово  
О.С.Гаджирамазанова

М.П.

**Меню МБОУ СШ № 6 на 22.03.2023 г. (меню 3-го дня 10-ти дневного меню)**

| <b>Питание<br/>для 1-4<br/>классов<br/>(завтрак,<br/>бюджетные<br/>средства)</b> | № рец.    | Наименование блюд                                          | вес блюда    | Пищевые вещества/г/ |              |              | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(мг) |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|----------------------|------------------|
|                                                                                  | по сбор.  | Вариант 3                                                  |              | 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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 200          | 8,20                | 8,96         | 30,14        | 234,00               | 1,17             |
|                                                                                  | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100          | 0,40                | 0,40         | 9,80         | 47,00                | 10,00            |
|                                                                                  | П.Т       | печенье сахарное                                           | 28           | 2,1                 | 2,7          | 14,8         | 91,9                 | 0                |
|                                                                                  | 701/2010м | хлеб пшеничный                                             | 30           | 2,37                | 0,30         | 14,49        | 70,14                | 0,00             |
|                                                                                  | 379/2017м | кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 4,07                | 4,6          | 13,72        | 112,56               | 0,3              |
|                                                                                  |           | <b>Стоимость – 64,51 руб.</b>                              | <b>558,0</b> | <b>17,14</b>        | <b>16,96</b> | <b>82,95</b> | <b>555,6</b>         | <b>11,47</b>     |

| <b>Питание<br/>для 5-11<br/>классов<br/>(завтрак,<br/>бюджетные<br/>средства)</b> | № рец.    | Наименование блюд                                          | вес блюда    | Пищевые вещества/г/ |             |              | Энергет.<br>ценность | Витамины<br>(мг) |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------------|--------------|----------------------|------------------|
|                                                                                   | по сбор.  | Вариант 3                                                  |              | 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 из хлопьев овсяных с сахаром и маслом | 250          | 11,25               | 11,20       | 37,67        | 292,50               | 1,46             |
|                                                                                   | 338/2017м | фрукт свежий (яблоко)                                      | 100          | 0,40                | 0,40        | 9,80         | 47,00                | 10,00            |
|                                                                                   | 701/2010м | хлеб пшеничный                                             | 50           | 3,95                | 0,50        | 24,15        | 116,90               | 0,00             |
|                                                                                   | 379/2017м | кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 4,07                | 4,6         | 13,72        | 112,56               | 0,3              |
|                                                                                   |           | <b>Стоимость – 64,51 руб.</b>                              | <b>600,0</b> | <b>19,67</b>        | <b>16,7</b> | <b>85,34</b> | <b>568,96</b>        | <b>11,76</b>     |

| Питание 1-4 классы<br>(обед, бюджетные средства) | № рец.       | Наименование блюд                 | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|
|                                                  | по сбор.     | Вариант 2                         |            | Б                   | Ж            | У             | ккал              |               |
|                                                  | 1            | 2                                 | 7-11 лет   | 7-11 лет            | 7-11 лет     | 7-11 лет      | 7-11 лет          | 7-11 лет      |
|                                                  | 101/2017м    | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200        | 2,0                 | 3,9          | 12,5          | 93,1              |               |
|                                                  | 54-11р/2022н | Рыба тушеная с овощами            | 90         | 11,7                | 14,44        | 5,3           | 197,96            |               |
|                                                  | 171/2017м    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 150        | 3,7                 | 4,8          | 36,5          | 203,5             |               |
|                                                  | 377/2017м    | Чай с лимоном                     | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2          | 62                |               |
|                                                  | 701/2010 м   | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,95                | 0,5          | 24,15         | 116,9             |               |
|                                                  | 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный              | 50         | 2,8                 | 0,55         | 24,7          | 114,95            |               |
|                                                  |              | <b>Стоимость – 58,00 руб.</b>     | <b>740</b> | <b>24,28</b>        | <b>24,21</b> | <b>118,35</b> | <b>788,41</b>     |               |

| Питание 5-9 классы<br>(обед, бюджетные средства) | № рец.       | Наименование блюд                 | вес блюда  | Пищевые вещества/г/ |              |               | Энергет. ценность | Витамины (мг) |
|--------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------|---------------|
|                                                  | по сбор.     | Вариант 2                         |            | Б                   | Ж            | У             | ккал              |               |
|                                                  | 1            | 2                                 | 12-18 лет  | 12-18 лет           | 12-18 лет    | 12-18 лет     | 12-18 лет         | 12-18 лет     |
|                                                  | 101/2017м    | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250        | 2,4                 | 4,9          | 15,6          | 116,4             |               |
|                                                  | 54-11р/2022н | Рыба тушеная с овощами            | 100        | 13                  | 17,26        | 5,88          | 219,9             |               |
|                                                  | 171/2017м    | Каша рисовая рассыпчатая с маслом | 180        | 4,43                | 5,86         | 43,8          | 244,2             |               |
|                                                  | 377/2017м    | Чай с лимоном                     | 200        | 0,13                | 0,02         | 15,2          | 62                |               |
|                                                  | 701/2010 м   | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,95                | 0,5          | 24,15         | 116,9             |               |
|                                                  | 702/2010 м   | Хлеб ржано-пшеничный              | 60         | 3,36                | 0,66         | 29,64         | 137,94            |               |
|                                                  |              | <b>Стоимость – 58,00 руб.</b>     | <b>840</b> | <b>27,27</b>        | <b>29,20</b> | <b>134,27</b> | <b>897,34</b>     |               |

Повар МБОУ СШ №6 г. Котово \_\_\_\_\_ Н.В. Сабина  
 Ответственный за питание в МБОУ СШ № 6 г. Котово \_\_\_\_\_ К. В. Буланцева