



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6
Е.П.Габидулина

ЗАВТРАК 1-4 классы
На 19МАЯ 2022

наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0.036	10.5		0.45	8.4	15.6	12	0.54		
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	9.75	4.95	3.8	105	0.05	0.72	3.73	0.66	2.52	39.0	162.1	0.85		
ПЮРЕ	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.1		0.18	36.9	86.6	27.75	1.01		
КАРТОФЕЛЬНОЕ							5			8					
	38	2.9	1.1	19.5	99.6	0.042	-	-	0.65	7.22	24.7	4.94	0.46		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ															
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0.07	0.02	9.98	40	-	0.03	-	-	11	2.8	1.4	0.26		
	475	32.52	23.33	62.5	592.3	0.188	12.2	0.275	1.77	568.92	550.4	75.53	4.8		
ИТОГО							3.								

Всего углеводов: 104г
всего жиров: 104г

ПОДПИСЬ

КОНОВАЛЕНКО О.А.



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6
Е.П.Габидулина

ЗАБТРАК 5-11 классы
На 19 МАЯ 2022

наименование блюда		Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		75	0.7	4.03	4.2	53.9	0.1 6	0.72	0.0.0 83	0.83	103	50.22	67	2.63		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ		100/5	9.2	4.9	1.3	86.1	0.0 3	--	-	0.35	3.77	63.95	63.95	16.34		
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.3		12.2	50		0.03	-	-	11.1	2.8	1.4	0.28		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	8.01	2.68	42.75	250.1	-	-	-	-	-	-	-	-		
ИТОГО		405	18.21	12.5 9	60.45	440.1	0.1	0.29	0.32	0.75	114.1	228.57	18.13	2.91		

ПОДПИСЬ

Handwritten signature

КОНОВАЛЕНКО О.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6
Габидулина Е.П.



Меню для ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
НА 19.05.2022

РАЗДЕЛ	БЛЮДО	ВЫХОД	КАЛОРИЙНОСТЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
1 блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	112.3	8	3.53	11.75		
гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100/5	117.3	4.5	3.2	27.3		
2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР	50	110	8.68	4.75	8.08		
3 блюдо	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0.3		74		
Хлеб РЖАНОЙ		20	10.2	3.7	1.79	28.5		
ПЕЧЕНЬЕ		45	482	7.2	19.1	65.1		
ИТОГО		630	378.6	29.88	14.97	196.35		
			ПОЛДНИК					

ПОДПИСЬ

КОНОВАЛЕНКО О.А.

Меню для ГПД
 НА 19.05.2022



Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ №6
 Габидулина Е.П.

РАЗДЕЛ	БЛЮДО	ВЫХОД	КАЛОРИЙНОСТЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	
1 блюдо	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	112.3	8	3.53	11.75	
гарнир	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100/5	117.3	4.5	3.2	27.3	
2 блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА КУР	50	110	8.68	4.75	8.08	
3 блюдо	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0.3		74	
Хлеб РЖАНОЙ		20	10.2	3.7	1.79	28.5	
ПЕЧЕНЬЕ		45	482	7.2	19.1	65.1	
итого		630	378.6	29.88	14.97	196.35	
			ПОЛДНИК				
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	200	102.5	19.1	7.2	65.1	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	60	0.3		74	

ПОДПИСЬ

КОНОВАЛЕНКО О.А.