



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ №6  
Е.И.Габидулина

ЗАВТРАК 1-4 классы  
На 05.10.2022

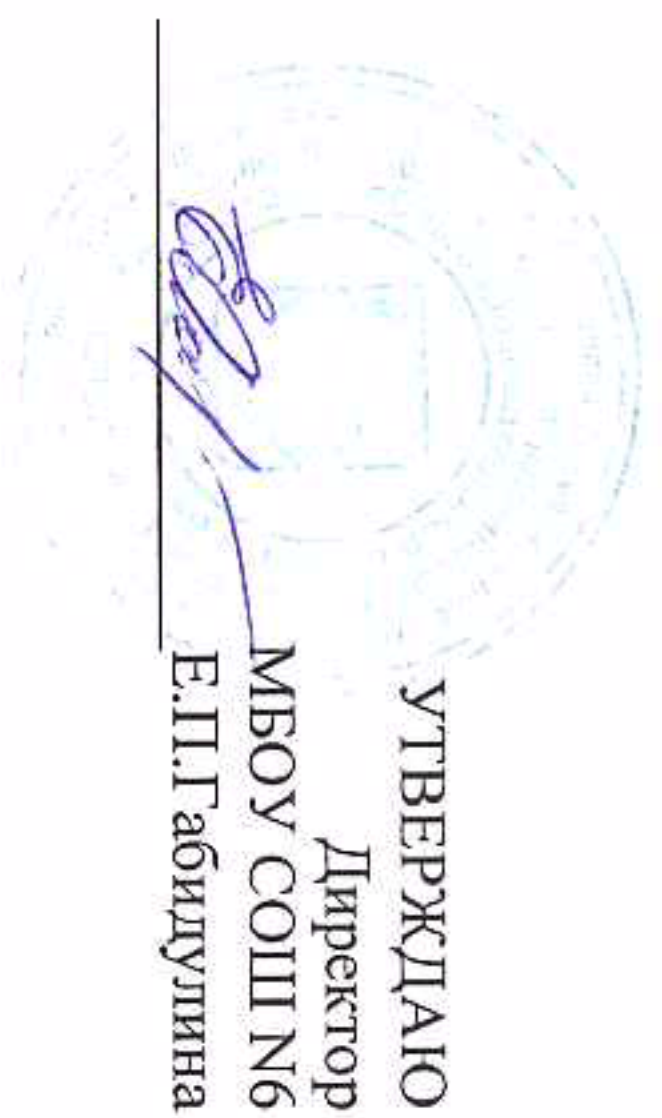
| наименование блюда      | Масса порции<br>и, г | Пищевые вещества (г) |       |       |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |       |  | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |  |
|-------------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|--|-----------------------------------|---------------|-------|--------|-------|--|---------------------------|--------|-------|------|--|
|                         |                      | 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   |  |
| Компота фруктовый       | 80                   | 18,16                | 10,24 | 13,5  |  | 195,74                            | 0,14          | 6,97  | 329,61 | 4,4   |  | 34,64                     | 152,16 | 40,16 | 1,37 |  |
| Фрукты консервированные | 150                  | 3,28                 | 6,16  | 22,06 |  | 157,45                            | 0,16          | 25,9  | 40,4   | 0,22  |  | 45,46                     | 94,49  | 32,92 | 1,22 |  |
| Чай с шиповником        | 180                  | 0,3                  | 10,6  | 11,5  |  | 49,94                             | 50,1          | 250,1 | 0,11   | 7,05  |  | 8,45                      | -      | 4,81  | 0,94 |  |
| Мед натуральный         | 40                   | 3,16                 | 0,4   | 19,32 |  | 34                                | 90,6          | -     | -      | 0,52  |  | 0,2                       | 34,8   | 13,2  | 0,8  |  |
| Натуральный фруктовый   | 95                   | 4,8                  | 1,8   | 12,16 |  | 60,8                              | 90,4          | 9,6   | 12     | 15,44 |  | 10,32                     | 15,6   | -     | 0,12 |  |
| Молоко                  | 133                  |                      |       |       |  |                                   |               |       |        |       |  |                           |        |       |      |  |
| ИТОГО                   |                      |                      |       |       |  |                                   |               |       |        |       |  |                           |        |       |      |  |

99 80,83

Подпись:

*Сунд*

Коноваленко О.А.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ №6  
Е.П.Габдулина

ЗАВТРАК 5-11 классы  
На 5 октября 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   |
| Минеральная вода   | 80                | 0,4                  | 4,03 | 4,2   |  | 53,9                           | 0,16          | 0,42 | 0,083 | 0,083 |  | 50,22                     | 67    | 47,76 | 2,92 |
| Сул. амлепушечей   | 120,5             | 0,2                  | 4,9  | 4,3   |  | 20,1                           | 0,03          | -    | -     | 0,35  |  | 3,44                      | 63,95 | 16,34 | 0,55 |
| Чай                | 200               | 6,3                  |      | 15    |  | 60                             | 0,01          | 200  | -     | 0,26  |  | 21,34                     | 3,44  | 3,44  | 0,63 |
| Хлеб пшениц        | 30                | 2,04                 | 2,68 | 42,45 |  | 250,2                          | -             | -    | -     | -     |  | -                         | -     | -     | -    |
|                    |                   |                      |      |       |  |                                |               |      |       |       |  |                           |       |       |      |
|                    |                   |                      |      |       |  |                                |               |      |       |       |  |                           |       |       |      |
|                    |                   |                      |      |       |  |                                |               |      |       |       |  |                           |       |       |      |
| ИТОГО              |                   |                      |      |       |  |                                |               |      |       |       |  |                           |       |       |      |

28,28

Подпись

КОНОВАЛЕНКО О.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

Габидулина Е.П.

Меню для ГПД

На

5.10.2022

| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО             | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |  |
|---------|-------------------|-------|--------------|-------|------|----------|--|
| 1 блюдо | Суп с овощами     | 250   | 109          | 2,57  | 2,78 | 1,84     |  |
| гарнир  | Пюре из картофеля | 50    | 76,5         | 6,7   | 4,4  | 2,4      |  |
| 2 блюдо | Салат из овощей   | 100/5 | 118,95       | 2,66  | 4,16 | 17,71    |  |
| 3 блюдо | Чай               | 200   | 60           | 0,3   | -    | 24       |  |
|         | Чай с сахаром     | 30    | 20           | 28,1  | 3,7  | 28,5     |  |
|         | Чай с сахаром     | 30    | 60           | 0,3   | -    | 28,5     |  |
|         |                   |       | ПОЛДНИК      |       |      |          |  |
|         | Салат             | 30    | 94,68        | 0,6   | 3,31 | 14,23    |  |
|         | Чай               | 200   | 60           | 0,3   | -    | 24       |  |

Всего

Нормативы ОН

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

Габидулина Е.П.

Меню для ДЕТЕЙ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

На 5.10.2022



| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО             | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |  |
|---------|-------------------|-------|--------------|-------|------|----------|--|
| 1 блюдо | Суп с курицей     | 250   | 109          | 2,57  | 2,78 | 1,84     |  |
| гарнир  | Пюре из картофеля | 50    | 76,5         | 0,7   | 4,4  | 2,4      |  |
| 2 блюдо | Карпасное пюре    | 100/5 | 118,55       | 2,66  | 4,16 | 17,71    |  |
| 3 блюдо | Чай               | 200   | 60           | 0,3   | -    | 74       |  |
|         | Пюре              | 30    | 20           | 10,1  | 3+   | 28,5     |  |
|         | Пюре              | 30    | 60           | 0,3   | -    | 28,5     |  |
|         |                   |       |              |       |      |          |  |
|         |                   |       | ПОЛДНИК      |       |      |          |  |
|         |                   |       |              |       |      |          |  |
|         |                   |       |              |       |      |          |  |
|         |                   |       |              |       |      |          |  |

Суп

Кисель 0,5