



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ №6  
Е.П.Габидулина

ЗАВТРАК 1-4 классы  
На 14.11 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   |    |  |  |
| Земляничное пюре с добавлением сахара и лимонной кислоты | 150               | 19,14                | 13,8  | 24,69 | 303,24 | 0,07                           | 0,5           | 20   | 1,24 | 122,24 | 232,86 | 25,36                     | 0,65 |    |  |  |
| Чай с лимоном                                            | 180               | 2,65                 | 2,28  | 14,42 | 29,46  | 0,04                           | 1,12          | 19,8 | 0,09 | 108,48 | 81     | 12,64                     | 0,12 |    |  |  |
| Чай с лимоном                                            | 40                | 3,16                 | 0,4   | 19,32 | 94     | 0,06                           |               |      | 0,52 | 9,2    | 34,8   | 15,2                      | 0,8  |    |  |  |
| Яблоко                                                   | 140               | 0,56                 | 0,56  | 13,22 | 65,8   | 0,05                           | 14            | 7    | 0,28 | 22,4   | 15,4   | 12,6                      | 3,08 |    |  |  |
|                                                          |                   |                      |       |       |        |                                |               |      |      |        |        |                           |      |    |  |  |
|                                                          |                   |                      |       |       |        |                                |               |      |      |        |        |                           |      |    |  |  |
|                                                          |                   |                      |       |       |        |                                |               |      |      |        |        |                           |      |    |  |  |
| ИТОГО                                                    | 510               | 25,51                | 17,07 | 72,15 | 553    | 0,22                           | 15,7          | 96,8 | 2,63 | 2,63   | 312,06 | 63,8                      | 4,65 |    |  |  |

94-55,95

Подпись:

Коноваленко О.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 МБОУ СОШ №6  
 Е.П.Габидулина

ЗАВТРАК 5-11 классы  
 На 17.11 2022

| наименование блюда         | Масса порции, 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   |  |  |
| Выпеченные рыбные котлеты  | 95              | 9,94                 | 8,21 | 35,13 | 246,7                          | 0,04          | 0,43 | 0,03  | 1,44 | 32,82 | 32,83                     | 47,16  | 1,14 |  |  |
| Пюре картофельное с маслом |                 |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |                           |        |      |  |  |
| Молоко                     | 80,15           | 29,35                | 6    | 47,3  | 121                            | 0,21          | -    | -     | 0,61 | 14,82 | 205,95                    | 135,83 | 4,56 |  |  |
| Чай с сахаром              | 200             | 0,5                  | -    | 15    | 60                             | 0,04          | 4,4  | 0,004 | -    | 0,8   | 8,6                       | 4,6    | 0,2  |  |  |
| Чай зеленый                | 30              | 8,01                 | 2,68 | 42,45 | 259,1                          | -             | -    | -     | -    | -     | -                         | -      | -    |  |  |
|                            |                 |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |                           |        |      |  |  |
|                            |                 |                      |      |       |                                |               |      |       |      |       |                           |        |      |  |  |
| ИТОГО                      |                 |                      |      |       | 566                            |               |      |       |      |       |                           |        |      |  |  |

914 32,99

Подпись

КОНОВАТЕНКО О.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6  
Габидулина Е.П.

Меню для ГПД

На 17.11.2012

| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО                      | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |  |
|---------|----------------------------|-------|--------------|-------|------|----------|--|
| 1 блюдо | бульон мясной с картофелем | 250   | 148,25       | 5,49  | 5,27 | 16,5     |  |
| гарнир  | картофель отварной         | 100/5 | 158,13       | 2,72  | 6,19 | 23,58    |  |
| 2 блюдо | курица тушеная             | 50    | 143          | 8,72  | 8,38 | 3,14     |  |
| 3 блюдо | салат с овощами            | 200   | 60           | 9,07  | 3,02 | 15       |  |
|         | салат мясной               | 30    | 24,9         | 2,2   | 0,35 | 13,3     |  |
|         | салат мясной               | 30    | 136          | 5,34  | 1,79 | 14,89    |  |
|         |                            |       |              |       |      |          |  |
|         |                            |       | ПОЛДНИК      |       |      |          |  |
|         |                            |       |              |       |      |          |  |
|         | бульон говяжий             | 40    | 62,8         | 5,08  | 4,6  | 0,28     |  |
|         | салат овощной              | 200   | 60           | 9,07  | 3,02 | 15       |  |



Утверждаю:

Директор мбоу сош №6

Габидулина Е.П.

# МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

НА 17.11. 2022

| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО                            | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ |
|---------|----------------------------------|-------|--------------|-------|------|----------|
| 1 блюдо | суп гороховый                    | 250   | 148,25       | 5,49  | 5,27 | 16,5     |
| гарнир  | картофельное пюре с мясом свиным | 100/5 | 158,13       | 2,72  | 6,19 | 23,58    |
| 2 блюдо | курица тушеная                   | 50    | 143          | 8,72  | 8,38 | 8,14     |
| 3 блюдо | чай с сахаром                    | 200   | 60           | 0,07  | 0,02 | 15       |
|         | мед уксусный                     | 30    | 24,9         | 2,2   | 0,35 | 13,3     |
|         | мед лимонный                     | 30    | 136          | 5,34  | 1,79 | 14,89    |
|         |                                  |       | полдник      |       |      |          |
|         |                                  |       |              |       |      |          |
|         |                                  |       |              |       |      |          |

*С.П.*

Коноваленко О.А.