

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6

« 28 » ноября 2022-2023 учебный год
Е.П.Габидулина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ

5-й день пятница														
Завтрак														
	Бедро куриное тушенное	80	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Рис отварной с маслом	100	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
	Чай с сахаром	200	0,3	-	15	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
						363								
6-й день понедельник														
Завтрак														
	Биточки из филе кур	75	18,5	20,72	4,2	202,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	117,3	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	Чай с сахаром	200	0,3	,	12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
						385,2								
7-й день вторник														
Завтрак														
	Бедро куриное тушенное	80	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-	-
	Рис отварной с маслом	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34	0,55
	Чай с сахаром	200	6,3	0	15	60	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						437								
8-й день среда														
Завтрак														
	Омлет натуральный	100	9,94	8,21	35,13	246,1	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Бутерброд с сыром	20/20	75	1,7	74,5	400,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
			8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						779,89								
9-й день четверг														
Завтрак														
	Котлета рыбная (из филе минтая)	75	21,47	7,13	59,79	394,5	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Рис отварной с маслом сливочным	100/5	26,13	5	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
	Чай с сахаром	200	0,3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						470,1								

10-й день пятница														
Завтрак														
	Шницель из свинины	80	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Каша гречневая с маслом	80/5	29,75	6	17,3	171	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Чай с сахаром	200	4,5	0	7,4	60	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-	-
						660								