



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ СОШ №6  
Е.П.Габидулина

ЗАБТРАК 5-11 классы  
На 6.12 2022

| Наименование блюда | Масса порции<br>н, г | Пищевые вещества (г) |      |      |  | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |     |    |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |
|--------------------|----------------------|----------------------|------|------|--|-----------------------------------|---------------|-----|----|------|-------|---------------------------|-------|------|--|
|                    |                      | Б                    | Ж    | У    |  |                                   | В1            | С   | А  | Е    | Са    | Р                         | Мг    | Fe   |  |
| 2                  | 3                    | 4                    | 5    | 6    |  | 7                                 | 8             | 9   | 10 | 11   | 12    | 13                        | 14    | 15   |  |
| Бермо картофель    |                      |                      |      |      |  |                                   |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |
| картофель          | 80                   | 15,53                | 2,73 | 4,1  |  | 207,8                             | -             | -   | -  | -    | -     | -                         | -     | -    |  |
| картофель          | 100г                 | 9,2                  | 4,9  | 1,3  |  | 28,1                              | 403           | -   | -  | 0,35 | 3,77  | 63,95                     | 16,34 | 0,55 |  |
| картофель          |                      |                      |      |      |  |                                   |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |
| картофель          |                      |                      |      |      |  |                                   |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |
| картофель          | 200                  | 6,3                  |      | 15   |  | 60                                | 301           | 100 | -  | 0,26 | 24,54 | 3,44                      | 3,44  | 0,63 |  |
| картофель          |                      |                      |      |      |  |                                   |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |
| картофель          | 30                   | 8,01                 | 2,68 | 4,75 |  | 230,1                             | -             | -   | -  | -    | -     | -                         | -     | -    |  |
| картофель          |                      |                      |      |      |  |                                   |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |
| ИТОГО              |                      |                      |      |      |  | 434                               |               |     |    |      |       |                           |       |      |  |

20.12.22

КОНОВАЛЕНКО О.А.

Подпись

Утверждаю:

Директор мбоу сош №6

 Габидулина Е.П.

МЕНЮ ДЛЯ ГПД

НА 6.12 2022

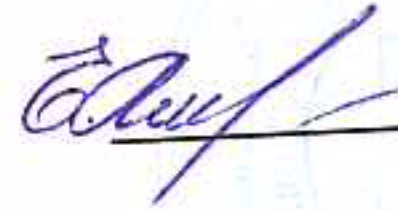
| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО                                        | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |
|---------|----------------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| 1 блюдо | рыб. суп<br>с овощами<br>картофель           | 250   | 89,75        | 1,26  | 4,95  | 7,90     |
| гарнир  | рыб.<br>отварной<br>с картошкой<br>и овощами | 100/5 | 158,13       | 2,72  | 6,19  | 23,50    |
| 2 блюдо | курица<br>тушеная                            | 50    | 164          | 11,74 | 12,91 | 0,24     |
| 3 блюдо | чай с<br>сахаром                             | 200   | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |
|         | чай<br>с сахаром                             | 30    | 24,9         | 2,2   | 0,35  | 13,3     |
|         | чай<br>с лимоном                             | 20    | 166,73       | 5,34  | 1,79  | 28,5     |
|         |                                              |       | полдник      |       |       |          |
|         | Яблоки<br>с сахаром                          | 50    | 194          | 4,11  | 1,35  | 41,43    |
|         | чай с<br>сахаром                             | 200   | 60           | 0,07  | 0,02  | 15       |



Коноваленко А.В.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №6

 Габидулина Е.П.

МЕНЮ для льготной категории

на 6.12 2022

| РАЗДЕЛ  | БЛЮДО                                 | ВЫХОД | КАЛОРИЙНОСТЬ | БЕЛКИ | ЖИРЫ  | УГЛЕВОДЫ |
|---------|---------------------------------------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| 1 блюдо | Курица тушеная                        | 250   | 29,75        | 1,76  | 4,95  | 7,90     |
| гарнир  | Картофель отварной с маслом сливочным | 100/5 | 158,13       | 2,72  | 6,19  | 23,58    |
| 2 блюдо | Курица тушеная                        | 50    | 164          | 11,74 | 12,97 | 0,24     |
| 3 блюдо | Чай с сахаром                         | 200   | 60           | 407   | 0,02  | 15       |
|         | Чай зеленый                           | 30    | 24,5         | 2,2   | 0,35  | 13,3     |
|         | Чай зеленый                           | 20    | 166,73       | 5,34  | 1,29  | 28,5     |
|         |                                       |       | полдник      |       |       |          |
|         |                                       |       |              |       |       |          |
|         |                                       |       |              |       |       |          |
|         |                                       |       |              |       |       |          |

 Ковшвалкина О.А.