

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6
Е.П.Габидулина

ЗАБТРАК 1-4 классы
На 7.12.2020

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
Копченая курица	80	41,16	40,24	13,5		195,72	0,14	6,92	309,61	4,4		34,62	152,12	40,12		7,31
Яйца вареные	150	3,28	6,16	22,06		157,25	0,16	25,9	40,4	0,22		45,26	97,23	32,92		4,22
Чай с сахаром	180	0,3	0,06	14,5		49,94		30,1	25,01	0,11		7,05	8,25	4,91		0,94
Чай натуральный	40	3,16	0,4	19,32		94	0,06			0,52		0,2	34,8	15,2		0,8
Вареное картофель	120	4,8	4,8	14,16		108	0,04	0,6	12			124,4	103,2	15,6		0,12
ИТОГО	600	23,70	48,66	83,52		604,96	0,44	63,52	384,22	5,24		234,08	404,66	106,75		4,39

Документально: чай приготовлен - 0,4002

9/12 63,30

Подпись:

Григорьев

Коноваленко О.А.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ СОШ №6
 Е.П.Габидулина

ЗАБТРАК 5-11 классы
 На 8.12 2022

наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
Пшеница пшеничная	100	633	4,6	0,28		648	0,25		204	0,14	0,14	22	26,8	4,8	
Курица отварная															
Картофель															
с маслом	30/20	6,21	11,7	11,99		204,20	0,25	205	205,8	201,5	436	45	5,25	0,25	
Чай с сахаром	200	0,5	-	74		20	-	283	-	201	44,1	44	2,4	0,36	
ИТОГО															

24.26.02

Подпись
 КОНОВАЛЕНКО О.А.

HA 7/12 2022

Утверждено:

Габидулина Е.П.

РАЗДЕЛ	БЛЮДО	ВЫХОД	КАЛОРИЙНОСТЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
1 блюдо	Суп с овощами	250	85,15	4,97	2,91	12,14
гарнир	Картофель отварной	50	143	8,12	8,38	8,14
2 блюдо	Пюре из картофеля с морковью	100/5	103,93	1,05	5	12,05
3 блюдо	Суп с овощами	200	60	0,07	0,02	1,1
	Пюре из картофеля	30	24,3	2,2	0,35	13,3
	Суп с овощами	20	136	5,34	4,99	14,89
	Пюре из картофеля	40	68,08	4,6	0,28	0,28
	Суп с овощами	200	60	0,07	0,02	1,1

Prof. Roubicek O.H.

МЕНЮ ДЛЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
НА 9 12 2022

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

РАЗДЕЛ	БЛЮДО	ВЫХОД	КАЛОРИЙНОСТЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
1 блюдо	Уши с курицей	250	85,95	1,94	2,71	12,11
гарнир	Биточки из мяса курицы	50	193	8,17	8,38	8,14
2 блюдо	Картофель с капустой и грибами	100/5	193,93	2,05	5	12,05
3 блюдо	Чай с варенье	200	60	0,07	0,02	15
	Уши с капустой	30	24,4	2,2	0,31	13,3
	Курица тушеная	20	136	5,34	1,79	14,89
	подник					

Кухня
Коллектив ОА