



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ОО «СШ «Кубанская степь»
 И.В. Попов
 2023 г.



СОБЛАСОВАНО:
 Директор МКОУ СОШ № 6
 А.Ю. Фасенко
 2023 г.



М Е Н И У
3-й день

Завтрак 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты (яблоко) св.	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за завтрак		520	21,80	18,65	85,46	557,87	388

Завтрак 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	200	29,58	24,28	35,66	599,84	223
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н
	Фрукты (яблоко) св.	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за завтрак		560	34,78	26,78	82,90	826,12	968

Старший повар 
 Ответственный по питанию 




МЕНЮ
3-й день

Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Обед	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 91/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
Итого за обед		785	25,40	20,58	99,69	792,43		114,14

Обед 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Обед	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	
	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке)	100	1,10	0,20	3,80	22	71	
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 91/150	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	
Итого за обед		910	28,885	24,24	105,85	885,92		127,03

Старший повар 
 Ответственный по питанию 