



**МЕНЮ**

**1-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	11	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	11	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>556,98</b>		<b>88,9</b>

детей 12 лет и старше единое ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	
	Хлеб пшеничный 30	30	2,37	0,30	14,49	64,08	11	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	11	
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>19,39</b>	<b>27,29</b>	<b>86,30</b>	<b>673,24</b>		<b>96,8</b>

Старший повар  
 Ответственный за питание

УТВЕРЖДЕНО  
 Директор «МАНГОУ СОШ № 6»  
 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МАНГОУ СОШ № 6  
 А.Ю. Фесенко  
 27 11 2023 г.

**М Е Н Ю 1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,25	19,84	93,02	94	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>114,14</b>

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			белки	жиры	углеводы			
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100,20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	
	Хлеб ржаной	20	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты (слива)*	100	0,80	0,30	9,60	44	338	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>975</b>	<b>31,94</b>	<b>32,87</b>	<b>133,12</b>	<b>901,1</b>	

Старший повар  
 Ответственный за питание

*Handwritten signature*