

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО «Зубенская степь»

«28» 09 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАНОУ СОШ № 6

«28» 09 2023 г.



М Е Н Ю

4-й день

Завтрак 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/40	140	8,02	8Ю45	4,54	125,93	229	
	Рис отварной	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
	*Фрукты св.(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		540	17,91	15,98	87,88	564,81		88,9

Завтрак 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/40	100/60	10,13	10,07	6,81	158,22	229	
	Рис отварной	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	
	Хлеб ржаной 30	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
	Фрукты св.(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	338	
Итого за завтрак		580	22,33	18,27	107,46	686,71		96,8

Старший повар 
 Ответственный по питанию 

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ООО «Кубанская степь»
 « 28 » 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАНОУ СОШ № 6
 « 28 » 09 2023 г.

М Е Н Ю
4-й день

Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	
	Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	
	Биточки паровые (говяж.)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	7,5	5,19	42,02	234,39	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	
	хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	
Фрукты (слива)	100	0,80	0,30	9,60	44	338		
Итого за обед		900	27,59	25,27	114,72	788,61		114,14

Обед 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			белки	жиры	углеводы			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	5,20	8,75	89,67	88	
	Салат из свежих огурцов	100	0,875	6,02	2,35	66,6	20	
	Биточки паровые (говяж.)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	
	Хлеб пшеничный 40	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	
Фрукты (слива)	100	0,80	0,30	9,60	44	338		
Итого за обед		1000	31,29	29,21	134,68	925,81		127,03

Старший повар

Ответственный по питанию