

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 _____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0
Сосиска отварная	80	8,8	11,8	6	186	29,5	12	108	0,7	0,01	0	0,1	0,3
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	3,6	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Рожки отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,0	96,40	23,00	15,00	119	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 _____ Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E

ЗАВТРАК 1

Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60	0
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Компот	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Булочка	50	1,95	1,53	11,95	69,5	5,65	7,6	19,6	0,36	0,035	0	1,5	0,70

ЗАВТРАК 2

молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	1,14
--------	-----	---	-----	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----	-----	------	------

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК

Плов из птицы	230	18,60	16,30	25,50	426,00	129,00	54,3	232,3	2,2	0,10	0,03	0,17	1,01
Огурец свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Компот	200	0,60	0,00	29,00	111,20	25,2	19,4	39,6	0,6	0,06	0,4	0,02	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Булочка	100	3,90	3,06	23,9	139,00	11,30	15,20	39,20	0,73	0,07	0,00	3	1,41

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко

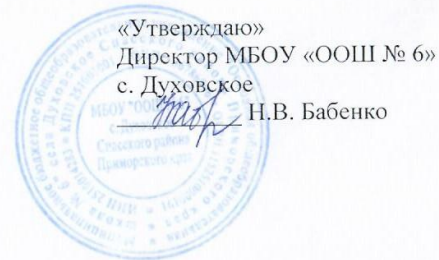
МЕНЮ 1-4 класс

	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А

Завтрак 1													
Суп молочный вермиш.	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Чай	200	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1
ЗАВТРАК 2													
молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	1,14

МЕНЮ 5-9 класс

Завтрак													
Суп молочный вермиш.	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,60	0,14
Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,01	0,00	0,30	0,00	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Масло сливочное	15	1,0	72,5	1,4	662	4,0	0	3,0	0	0	0	840,0	2,8
Сыр	15	0,45	2,35	6	75	9,1	36	178	0,2	0,01	0,8	0,2	1



МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАК 1													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9
Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Кисель	200	0,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,30	0	0,043	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7

ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Каша гречневая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02	0,9
Гуляш мясной	80	18,70	16,50	17,20	244,50	16,95	28,72	192,30	2,47	0,08	5,70	0,00	0,68
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Кисель	200	0,36	0	29,02	116,19	0,1	0	0,30	0	0,043	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	2,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко



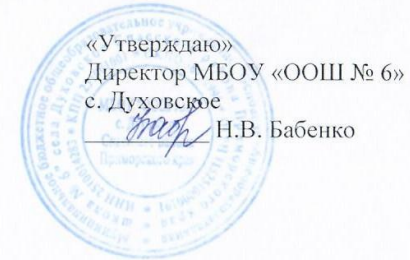
МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАК 1													
Жаркое по дом. с мясом	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	210,63	2,52	0,13	5,61	15	0,6
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Жаркое по домашнему с окорочком	200	20,30	5,67	14,72	200,40	48,06	30,0	210,63	1,40	0,20	8,40	0,12	0,23
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Помидор свежий	100	1,32	0,24	3,60	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00



МЕНЮ 1-4 класс

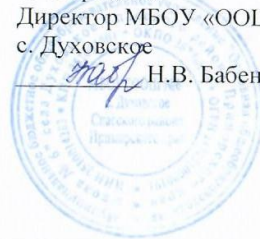
Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАК 1													
Каша пшеничная	150	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Печень тушен. в соусе	50/80	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0	125	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	15,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Икра овощная	60	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Каша пшеничная	220	6,60	4,38	35,27	213,71	1,22	0,03	162	2,43	0,11	0,02	0,11	0,5
Печень тушен. в соусе	50/100	24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	0	125	8,56	0,23	10,92	2,09	1,7
Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0,01	0	0,30	0	0,03	1,60	0,025	0,15
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Икра овощная	100	2,40	1,60	11,60	58,60	28,80	18,20	88,80	1,10	0,03	2,60	0,06	0,70

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко



МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАК 1													
Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00	0
Котлета мясная	100	15,5	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,10	0,15	28,75	1,8
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Рожки отварные	200	6,14	4,34	28,82	242,30	48,00	34,00	212,00	1,76	0,33	0,00	0,04	2,70
Сосиска отварная	100	12,30	10,30	8,0	96,40	23,00	15,00	119	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00
Помидор свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е

ЗАВТРАК 1													
Картофельное пюре	150	2,25	3,5	26,5	147	40,5	22,5	84	0,5	0,15	5,5	0,1	0,15
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	0,6
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	3,95	2,35	4,80	20,30	31,00	21,00	25,00	0,50	0,90	0,00	0,04	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Картофельное пюре	200	2,50	4,00	30,50	200,40	54,00	30,00	112,00	1,40	0,20	7,40	0,12	0,20
Рыба запеченная	100	17,54	2,38	0,31	92,50	16,88	13	172	0,71	0,09	0,35	7,5	0,6
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	12,00	6,00	8,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	80	4,75	2,45	27,7	160,8	70,00	33,00	86,00	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15
Огурец свежий	100	1,10	0,20	2,40	21,40	10,00	11,00	24,00	0,40	1,00	12,70	0,25	0,50

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	В1	С	А	Е
ЗАВТРАК 1													
Капуста тушеная с окорочком	150	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,5	0
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

Капуста тушеная с окорочком	200	2,78	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	31,5	0
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «ООШ № 6»
 с. Духовское
 Н.В. Бабенко

МЕНЮ 1-4 класс

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
		Белки (20-23,5)	Жиры (20-23,5)	Углеводы (85-90)	Энерг. Ценность 587,5 ккал	Кальций Ca	Магний Mg	Фосфор P	Железо Fe	B1	C	A	E
ЗАВТРАК 1													
Пельмени отварные	100	10,0	15,0	27,0	280	15	27	75,1	1,3	0,03	0	0	1,5
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	6,00	6,60	14,40	0,24	0,36	7,20	0,08	1,00
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	60	2,25	0,87	15,4	78,5	36	13,8	46	0,46	0,05	0	0,06	0,7
Булочка домашняя	50	1,95	1,53	11,95	69,5	5,65	7,6	19,6	0,36	0,035	0	1,5	0,70
ЗАВТРАК 2													
Молоко	200	6	6,4	9,4	120	240	28	180	0,2	1,5	2,6	0,03	0,14

МЕНЮ 5-9 класс

ЗАВТРАК													
Пельмени отварные	230	18,50	21,50	53,00	477,00	61,30	34,50	81,50	6,70	0,16	0,77	0,00	0,55
Чай	200	0,20	0	14	28	6	0	0	0,40	0	0	0	0
Булочка	100	3,90	3,06	23,9	139,00	11,30	15,2	39,20	0,73	0,07	0	3	1,41
Хлеб	80	4,75	2,45	27,70	160,80	70,00	33,00	86,50	0,96	0,10	0,00	0,15	2,15