

Подробный состав меню для учащихся 1-5 классов
МБОУ «СОШ № 6 им. А.А.Тамбиева с.Первомайское»

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Page 10

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат витаминный	60	9,00	85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Борщ с белокочанной капустой	250	10,00	154,0	9,5	7,25	13,5
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120	40,00	343,3	24,5	31,6	5,4
	гарнир		Рис отварной	150	10,00	225,2	3,9	5,1	40,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Отд./корп

День

2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо								
гор.напиток								
хлеб								
фрукты								
закуска		Салат из свеклы	70	8,00	45,2	0,9	3,1	5,7
1 блюдо		Суп лапша домашняя	250	9,00	109,4	2,5	4,9	13,9
2 блюдо		Котлеты, припущенные из птицы	100	37,00	312	21,5	14,2	13,8
гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	263,8	8,7	5,4	45
сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	0,1	9,9
хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0
		Соус томатный с овощами	30	5,00	21,5	0,4	1,2	2,2

Школа

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат витаминный	60	9,00	49,0	0,4	0,1	5,1
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	10,00	98,8	2,3	3,9	13,6
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120	40,00	343,3	24,5	31,6	5,4
	гарнир		Макароны отварные	150	10,00	221,1	5,5	5,3	35,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свеклы	70	8,00	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп рисовый	250	9,00	210	0,175	2,75	13
	2 блюдо		Котлеты мясные из говядины	97	38,00	202	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	263,8	8,7	5,4	45,0
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	0,1	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0
			Соус томатный с овощами	30	5,00	21,5	0,4	1,2	2,2

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»
--

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат витаминный	60	9,00	85,2	0,7	6,1	6,9
	1 блюдо		Борщ с белокочанной капустой	250	10,00	154,0	9,5	7,25	13,5
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120	40,00	343,3	24,5	31,6	5,4
	гарнир		Макароны отварные	150	10,00	221,1	5,5	5,3	35,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»
--

Page 10

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свеклы	70	8,00	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп лапша домашняя	250	10,00	109,4	2,5	4,9	13,9
	2 блюдо		Котлеты, припущенные из птицы	100	37,00	312	21,5	14,2	13,8
	гарнир		Каша из пшена	150	9,00	263,8	8,7	5,4	45
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	0,1	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0
			Соус томатный с овощами	30	5,00	21,5	0,4	1,2	2,2

Школа

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты	60	9,00	42,0	0,5	3,0	3,2
	1 блюдо		Рассольник	250	10,00	106,6	2,6	3,45	17,6
	2 блюдо		Гуляш из говядины	98	40,00	342,0	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Рис отварной	150	10,00	225,2	3,9	5,1	40,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

Page 10 of 10

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат витаминный	60	9,00	49,0	0,4	0,1	5,1
	1 блюдо		Суп картофельный с горохом	250	10,00	98,8	2,3	3,9	13,6
	2 блюдо		Курица в томатном соусе	120	40,00	343,3	24,5	31,6	5,4
	гарнир		Макароны отварные	150	10,00	221,1	5,5	5,3	35,3
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	1,5	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0

МБОУ «СОШ №6 им.А.А.Тамбиева с.Первомайское»

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свеклы	70	8,00	45,2	0,9	3,1	5,7
	1 блюдо		Суп рисовый	250	9,00	210	0,175	2,75	13
	2 блюдо		Котлеты мясные из говядины	96	38,00	202	11,5	13,4	9,6
	гарнир		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	263,8	8,7	5,4	45,0
	сладкое		Чай с сахаром	200	8,00	1,4	0,2	0,5	0,04
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	20	1,50	47,0	1,5	0,1	9,9
	хлеб черн.		Хлеб пшенично - ржаной	30	1,50	52,2	2,0	0,4	10,0
			Соус томатный с овощами	30	5,00	21,5	0,4	1,2	2,2