



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ СОШ № 6

Текуев А.Л.  
январь 2025

10

2025 .

на питание учащихся 1-4 классы

Дни	Завтрак /Обед	Наименование	Выход на одного ребенка (гр.)	Сумма на одного ребенка	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг-я ценность
1 день	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Биточки из говядины	90	52,45	8,57	8,79	7,33	128,25
		Рис отварной	150	10,48	3,65	5,37	36,68	209,7
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
2 день	обед	Суп картофельный с крупой	200	2,62	1,58	2,17	9,69	68,6
		Куриные котлеты в смет.соусе	110	43,46	11,46	13,54	13,76	222,75
		Макароны	150	6,54	5,4	5,78	30,45	195,7
		Какао	200	10,74	4,07	3,54	17,57	118,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
3 день	обед	Суп молочный с гречкой	200	10,08	4,37	3,79	14,36	120
		Куриное филе в смет.соусе	100	42,72	15,16	18,51	2,5	237,5
		Пшено	150	6,98	5,6	3,48	23,23	144,9
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Салат из моркови	60	1,82	0,74	0,056	6,88	49,2

4 день	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Мясо тушеное	100	55,88	14,55	16,79	2,89	221
		Гречка	150	8,8	8,29	8,95	37,36	262,5
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
5 день	обед	Суп гороховый	200	2,87	4,39	4,21	13,22	118,6
		Рыбные котлеты	90	31,6	7,41	6,34	10,56	129,37
		Картофельное пюре	150	9,74	3,06	4,8	20,44	137,25
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Сок 0,2	200	20,49	0	0	2,2	9
		Вафли венские	100	45	4	15	56	380
		Салат капустный	60	2,03	0,78	1,95	3,88	36,25
6 день	обед	Суп лапша по-домашнему	200	3,87	2,05	4,43	9,29	92,6
		Биточки из говядины	90	52,45	8,57	8,79	7,33	128,25
		Рис отварной	150	10,48	3,65	5,37	36,68	209,7
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
7 день	обед	Суп гороховый	200	2,87	4,39	4,21	13,22	118,6
		Куриные котлеты в смет.соусе	110	43,46	11,46	13,54	13,76	222,75
		Макароны	150	6,54	5,4	5,78	30,45	195,7
		Какао	200	10,74	4,07	3,54	17,57	118,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Яблоки	100	7	0,4	0,4	9,8	47
8 день	обед	Суп молочный с гречкой	200	10,08	4,37	3,79	14,36	120
		Куриное филе в смет.соусе	100	42,72	15,16	18,51	2,5	237,5
		Пшено	150	6,98	5,6	3,48	23,23	144,9
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
		Компот	200	5,19	0,16	0,16	27,88	114,6
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Салат из моркови	60	1,82	0,74	0,056	6,88	49,2

9 день	обед	Борщ со сметаной	200/5	6,51	1,45	3,9	8,74	83
		Мясо тушеное	100	55,88	14,55	16,79	2,89	221
		Гречка	150	8,8	8,29	8,95	37,36	262,5
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Яблоки	100	7	0,4	0,4	9,8	47
10 день	обед	Суп гороховый	200	2,87	4,39	4,21	13,22	118,6
		Рыбные котлеты	90	31,6	7,41	6,34	10,56	129,37
		Картофельное пюре	150	9,74	3,06	4,8	20,44	137,25
		Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	3	4,28	0,6	29,2	145,2
		Чай с сахаром,лимоном	200/7	3,98	0,13	0,02	15,2	62
		Печенье	30	4,65	2,3	3	25,8	138
		Салат капустный	60	2,03	0,78	1,95	3,88	36,25
		Яблоки	100	7	0,4	0,4	9,8	47