

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни							Дата		
Прием пищи	Раздел	Мерс.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Макароны отварные	150/35	22,35	168,45	5,57	14,52	26,48
	гарнир		омлет						
	сладкое		какао с молоком	180/15	8,35	3,52	3,72		145,2
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	140/20	4,8	5,7	16,7
	бутерброд		с сыром и маслом	30/20	10,92	40	4,8	5,7	16,4
	десерт		яблоко	1 шт	17	28	1,5		14

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни							Дата		
Прием пищи	Раздел	Мерс.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 Блюдо		Каша гречневая	150		312,86	8,14	16,2	39,2
	гарнир		гуляшом	35	36,87	150	13,6	6,13	4
	сладкое		Чай с сахаром	180/15	1,93	87	4,44	0	31,8
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147	3,8	0,4	20,6
	десерт		кекс	40	20	90	1,2	3	14,7

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни							Дата	1	
Прием пищи	Раздел	Мерц.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Картофельное пюре	150		145,5	3,6	5,1	21,8
	гарнир		с отварной рыбой	50	46,5	86,64	6	0,48	1,68
	салат		из свежих овощей	50	10,37	45,6	1,3	2,2	5,2
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147,6	4,44	0	31,8
	сладкое		чай с сахаром	180/15	1,93	183,2	7,76	1,32	21,2

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни								Дата		
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	блюдо		Каша пшеничная с курицей	150/35	31,6	351,4	16,18		12,3	42,1
	напиток		чай с сахаром	180/15	1,93	28	0,2			14
	хлеб		пшеничный 1 сорт	50	2,2	167,5	3,8		0,4	20,6
	фрукты		банан	1 шт	25,3	96	1,04			21

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни								Дата	
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Суп гороховый на бульоне	200	7,98	100,73	2,7	2,9	10,3
	гарнир		Каша пшеничная с курицей	150/35	33,7	28	0,2	0	14
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147,6	4,44	1,32	31,8
	напиток		кефир	160	17,12	59	2,9	3,2	4

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни								Дата	
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Суп молочный с рисовой крупой	200	14,25	109,6	3,79	4,5	13,75
	напиток		какао с молоком	180/15	8,53	150/70	5,05	5,5	20,6
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147,6	4,44	1,32	31,8
	десерт		кекс	1 ш	2,2	252,2	5,25	23,25	30
	сладкое		Аленка шоколадка	1 шт	16	110	1,6	2,6	10,8

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни								Дата	
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Макароны отварные	150	17,63	181,35	5,94	1,35	38,38
	гарнир		яйцо	1		142,79	12,59	10,5	0,77
	сладкое		бutterброд сыр, масло	30/20	19,57	147,6	4,44	0	31,8
	хлеб белый		какао	180/15	8,53	159,75	6,1	5,89	24,79
	бutterброд		яблоко	185	14,84	81,4	0,47	0,74	18,13
	десерт								

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни								Дата	
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1 блюдо		Плов рисовый с мясом	250	36,87	120,54	3,51	7,14	10,83
	салатное		Чай с сахаром	180/15	1,93	87	4,44	0	31,8
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147	3,8	0,4	20,6
	десерт		кекс	40	20	90	1,2	3	14,7

МБОУ СОШ №6 г.Дат.Огни								Дата	1
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Картофельное пюре	150		145,5	3,6		5,1
	гарнир		с отварной рыбой	50	46,5	86,64	6		0,48
	салат		из свежих овощей	50	10,37	45,6	1,3		2,2
	хлеб белый		пшеничный	50	2,2	147,6	4,44		0
	сладкое		чай с сахаром	180/15	1,93	183,2	7,76		1,32
									21,2

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни									
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Суп перловый с мясом	200/115	36/86	190/1	10,5	15,8	25,26
	сладкое		кекс	1	20	83,7	0	0	20
	хлеб белый		белый пшеничный	50	2,2	147,6	4,44	1,32	31,8
	напиток		чай	180/15	1,93	28	0,2	0	14

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни									
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Суп венрмешелевый с фасолью и курицей	200/35	31,55	161	6,7	9,5	15
	напиток		Чай с сахаром	180/15	1,93	0	0	0	0
	Фрукты		Банан	1 шт	25,32	96	1,04	0	21
	Хлеб		Белый пшеничный	50	2,2	167	3,8	0,4	20,6

МБОУ СОШ №6 г.Дар.Огни									
Прием пищи	Раздел	№реп.	Блюдо	Выход,гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	блюдо		Суп пшеничный на молоке	200	12,37	229	5,5	3,4	8,6
	напиток		Какао на молоке	180/15	8,53	145	3,52	3,72	25,49
	Фрукты		Мандарин	1 шт	17,9	90	1,5	0,5	21
	Сладкое		Кекс	1 шт	20	90	1,2	3	14,7

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ.№6»

Байрамов М.Н.



« 21 » 08 2022г

Примерное меню на осеннее – зимний период 2022г.

МБОУ «СОШ.№6» городского округа «Город Дагестанские Огни»

согласно пункту 8.1.10 СанПин 2.4.5.3590 – 20 «Санитарно

эпидемиологические требования к организации

общественного питания населения»