

Муниципальное образование Сасовский муниципальный район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сасовская средняя общеобразовательная школа №6
УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №6
Е.Г. Рабидулина
на 2024 учебный год

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ**

5-й день пятница												
Завтрак												
Гуляш из свинины	50/50	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-
Макаронные изделия с маслом сливочным	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34
Чай с сахаром	200	0,3	-	15	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
Хлеб ржаной	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
					363							
6-й день понедельник												
Завтрак												
Гуляш из филе грудки	50/50	18,5	20,72	4,2	202,8	-	-	-	-	-	-	-
Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	4,5	3,2	27,3	117,3	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12
Чай с сахаром	200	0,3	,	12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
Хлеб ржаной	30	5,6	9,9	9,3	15,1	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58
					385,2							
7-й день вторник												
Завтрак												
Бедро куриное тушенное	70	15,53	20,73	4,1	201,8	-	-	-	-	-	-	-
Рис отварной с маслом	100/5	9,2	4,9	1,3	86,1	0,03	-	-	0,35	3,77	63,95	16,34
Чай с сахаром	200	6,3	0	15	60	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44
Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-
					437							
8-й день среда												
Завтрак												
Омлет натуральный	80	9,94	8,21	35,13	246,1	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13
Бутерброд с сыром	30/30	75	1,7	74,5	400,0	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром	200	0,3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
9-й день четверг												
Завтрак												
Котлета рыбная (из филе минтая)	75	21,47	7,13	59,79	394,5	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61
Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	26,13	5	33,7	25,4	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75
Чай с сахаром	200	0,3		12,2	50	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4
Хлеб ржаной	30	8,01	2,68	42,75	250,1	-	-	-	-	-	-	-
					470,1							
10-й день пятница												

