

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

"06" сентября

2022



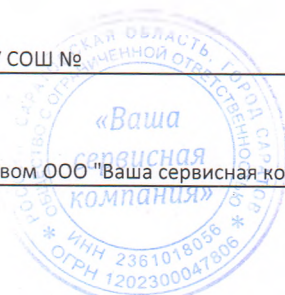
# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №13  
 Дата 06.09.2022  
 День: пятница  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 5  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
<b>ЗАВТРАК</b>					
Зеленый горошек консервированный	60	3,40	2,50	7,70	66,90
Рыба, тушеная с овощами	120	11,71	1,97	5,74	88,28
Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00
Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	11,35	50,52
<b>Всего</b>	<b>595</b>	<b>23,01</b>	<b>11,06</b>	<b>65,35</b>	<b>460,46</b>
<b>ОБЕД</b>					
Овощи по-сезону (помидор соленый/ помидор свежий)	60	0,67	0,06	2,10	12,00
Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,35	4,29	6,96	71,8
Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	84,80
Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	148,41
<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>25,64</b>	<b>22,47</b>	<b>118,86</b>	<b>703,66</b>

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



*Ваша сервисная компания*