

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

" 06 " Март 2022 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №13

Дата 06.03.2022г.

День: Пятница

Неде Неделя: 1

Номс Номер дня недели: 4

Возр Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 60 | 1,01 | 0,05 | 12,27 | 53,57 | 19,00р. |
| 2. | Плов из отварной говядины | 180 | 18,36 | 17,19 | 29,20 | 356,40 | 80,00р. |
| 3. | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 10,00р. |
| 4. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50р. |
| 5. | Хлеб ржаной | 25 | 1,40 | 0,28 | 11,35 | 50,52 | 2,50р. |
| | Всего: | 505 | 23,75 | 18,21 | 80,08 | 611,59 | 114,00р. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 60 | 0,71 | 1,92 | 5,33 | 47,64 | 17,00 Р |
| 2. | Рассольник | 200 | 2,02 | 5,00 | 11,98 | 101,81 | 23,00 Р |
| 3. | Голубцы ленивые | 90 | 7,50 | 7,65 | 5,63 | 171,40 | 48,50 Р |
| 4. | Каша вязкая (ячневая) | 150 | 3,23 | 4,22 | 25,80 | 231,80 | 20,00 Р |
| 5. | фрукты свежие (яблоко кубанское) | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 15,00 Р |
| 6. | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 62,00 | 10,00 Р |
| 7. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00 Р |
| 8. | Хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,08 | 40,42 | 2,00 Р |
| | Всего: | 900 | 18,96 | 19,95 | 110,57 | 844,51 | 138,50р. |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Андрей

Сергей

