

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

Захарин А.В.
" 04 " сентября 2024



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13
 Дата 04.09.2024
 День: среда
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 3
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,17	1,67	4,33	37,00
2.	Митболы из говядины	100	10,31	15,13	8,95	213,18
3.	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,76	6,11	31,32	202,94
4.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	61,50
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
7.	Кондитерское изделие (печенье промышленного производства)	25	2,80	3,15	30,03	159,58
	Всего	705	19,79	26,8	30,03	844,33
ОБЕД						
1.	Салат из квашенной капусты	100	1,42	4,17	7,00	71,17
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50
3.	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2
4.	Каша вязкая (гречневая)	180	10,62	6,18	59,76	337,14
5.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
8.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
	Всего	1150	47,62	45,28	188,79	1363,02

Директор МБОУ СОШ № 13

Зав. производством ООО "Ваши сервисная компания" авел Смирнова О.В.

