

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

Золотарь А. В.
" 05 " *Сентября* 2024 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №13
 Дата 05.09.2024г
 День: Пятница
 Неделя 1
 Номер дня недели: 4
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28
2.	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00
3.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	590	19,27	14,05	87,61	739,54
ОБЕД						
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13
2.	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40
4.	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00
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.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50
	Всего:	1050				976,27

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

Овчар *Семикова О.В.*

