

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ СОШ № 13
 " 16 " Сентября 2022 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13
 Дата 12.09.2022г
 День: Пятница
 Неделя 2
 Номер дня недели: 10
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в грамм ах	Жиры	Белки	Углев о ды	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28
2.	Зразы рыбные рубленые	100	10,46	16,60	15,50	197,70
3.	Картофель отварной	180	3,52	6,07	20,87	152,16
4.	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
	Всего:	680	22,48	23,64	120,5	738,72
ОБЕД						
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13
2.	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,50	27,50	201,50
3.	Фрикадельки из кур	100	11,48	17,50	6,22	237,77
4.	Макароны отварные с овощами	180	0,68	6,61	29,23	179,17
5.	Фруктовый чай (с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	22,7	101,04
8.	Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
	Всего:	1140	32,32	42,6	138,4	1098,76

Директор МБОУ СОШ № 13

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" Овеч Семенова О.В.

