

УТВЕРЖДАЮ
 30.01.2022
 Директор МБОУ СОШ № 13



МЕНЮ

МОБУ СОШ № 13

Наименование и номер школы № МОБУ СОШ № 13
 Дата 01.02.2022
 День: понедельник
 Неделя: 1
 Номер дня недели: 1
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Жиры | Белки | Углево ды | Калорийно сть | цена |
|----------------|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 28,90 Р |
| 2. | Омлет натуральный | 200 | 18,57 | 25,60 | 3,51 | 386,20 | 77,00 Р |
| 3. | Сыр порциями | 20 | 5,20 | 5,32 | 0,00 | 68,68 | 25,00 Р |
| 4. | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,52 | 20,00 Р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 6. | Хлеб ржаной | 45 | 2,52 | 0,504 | 20,43 | 90,94 | 3,20 Р |
| 7. | Яблоко свежее | 120 | 0,50 | 0,50 | 12,25 | 55,50 | 15,00 Р |
| | Всего | 725 | 38,92 | 39,92 | 83,47 | 920,63 | |
| | | | | | | | 171,60 Р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,95 | 89,28 | 23,00 Р |
| 2. | Борщ с картофелем и сметаной | 250 | 2,50 | 8,13 | 16,80 | 150,33 | 25,00 Р |
| 3. | Вок "Курица с рисом и овощами" | 230 | 12,88 | 23,69 | 43,01 | 329,66 | 69,00 Р |
| 4. | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 84,80 | 15,00 Р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00 Р |
| | Всего | 860 | 22,69 | 32,83 | 135,98 | 824,20 | |
| | | | | | | | 137,50 Р |

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" *Овсч* *Семин*

