

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

*Задхарин А.В.*  
"23" мая 2023 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № *МБОУ СОШ № 13*

Дата *23.05.2023*

День: *пятница*

Неделя: *1*

Номер дня недели: *5*

Возрастная категория: *12 лет и старше*

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда                   | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углево<br>ды | Калорийн<br>ость | цена     |
|----------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------------|------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный                 | 100             | 5,67  | 4,17  | 12,83        | 111,50           | 28,90 Р  |
| 2.             | Рыба, тушенная с овощами                         | 140             | 13,70 | 1,97  | 5,74         | 103,00           | 58,00 Р  |
| 3.             | Пюре картофельное                                | 180             | 4,86  | 7,20  | 10,44        | 126,00           | 47,00 Р  |
| 4.             | Чай черный с сахаром                             | 200             | 0,07  | 0,02  | 15,00        | 60,46            | 10,00 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   |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                | Всего                                            | 705             | 29,20 | 14,15 | 81,31        | 581,19           |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  | 149,60 Р |
| <b>ОБЕД</b>    |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
| 1.             | Овощи по сезону (помидор свежий/помидор соленый) | 100             | 1,12  | 0,10  | 3,50         | 20,00            | 20,00 Р  |
| 2.             | Щи из квашенной капусты                          | 250             | 1,69  | 5,36  | 8,70         | 89,75            | 25,00 Р  |
| 3.             | Рагу из птицы                                    | 230             | 16,51 | 15,40 | 19,98        | 284,57           | 60,00 Р  |
| 4.             | Сок фруктовый                                    | 200             | 1,00  | 0,20  | 20,20        | 84,80            | 15,00 Р  |
| 5.             | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30        | 133,94           | 3,00 Р   |
| 6.             | Хлеб ржаной                                      | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16        | 80,83            | 3,00 Р   |
| 7.             | Пирог "Южный"                                    | 100             | 6,80  | 6,83  | 39,23        | 185,50           | 2,50 Р   |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                | Всего:                                           | 980             | 32,93 | 28,57 | 135,06       | 879,40           |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  | 128,50 Р |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |
|                |                                                  |                 |       |       |              |                  |          |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Овеч*

*Сенин О.В.*

