

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

"20" марта 2022 г.



## МЕНЮ

Наименование и номер школы. № МБОУ СОШ №13

Дата 20.03.2022

День: вторник

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 | цена     |
|---------|------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.      | Икра кабачковая                                      | 100             | 1,68  | 0,08  | 20,45    | 89,28        | 23,00 Р  |
| 2.      | Плов из отварной говядины                            | 200             | 20,40 | 19,09 | 32,44    | 396,00       | 90,00 Р  |
| 3.      | Фруктовый чай (с яблоком)                            | 200             | 0,60  | 0,40  | 10,40    | 61,80        | 10,00 Р  |
| 4.      | Хлеб пшеничный                                       | 50              | 2,98  | 0,36  | 21,08    | 111,62       | 2,70 Р   |
| 5.      | Хлеб ржаной                                          | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 Р   |
|         | Всего:                                               | 590             | 27,90 | 20,38 | 102,53   | 739,54       |          |
|         |                                                      |                 |       |       |          |              | 128,70 Р |
| ОБЕД    |                                                      |                 |       |       |          |              |          |
| 1.      | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100             | 1,18  | 3,20  | 8,88     | 69,13        | 20,00 Р  |
| 2.      | Рассольник                                           | 250             | 2,53  | 6,25  | 14,98    | 127,26       | 25,00 Р  |
| 3.      | Голубцы ленивые                                      | 100             | 8,33  | 8,50  | 6,26     | 190,40       | 52,00 Р  |
| 4.      | Каша вязкая (ячневая)                                | 180             | 5,58  | 10,98 | 31,08    | 257,20       | 22,00 Р  |
| 5.      | Напиток из плодов шиповника                          | 200             | 0,30  | 0,00  | 15,20    | 62,00        | 10,00 Р  |
| 6.      | Хлеб пшеничный                                       | 60              | 3,58  | 0,43  | 25,30    | 133,94       | 3,00 Р   |
| 7.      | Хлеб ржаной                                          | 40              | 2,24  | 0,45  | 18,16    | 80,83        | 3,00 Р   |
| 8.      | Фрукты свежие (Яблоко кубанское)                     | 120             | 0,50  | 0,50  | 12,25    | 55,50        | 15,00 Р  |
|         | Всего:                                               | 1050            | 24,24 | 30,31 | 132,10   | 976,27       | 150,00 Р |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

