

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

" 13 " *ноября* 2022 г.

2022 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13

Дата 13.11.2022г

День: среда

Неделя 2

Номер дня недели: 8

Возрастная категория: 7-11 лет

| № п/п          | Прием пищи, наименование блюда              | выход в граммах | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Калорийно<br>сть | цена            |
|----------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> |   |                 |              |              |               |                  |                 |
| 1.             | Зеленый горошек консервированный            | 60              | 3,40         | 2,50         | 7,70          | 66,90            | 20,00р.         |
| 2.             | Гуляш из говядины                           | 100             | 20,00        | 19,50        | 3,30          | 258,00           | 68,00р.         |
| 3.             | Каша рисовая с морковью                     | 150             | 2,90         | 5,40         | 27,20         | 209,00           | 20,00р.         |
| 4.             | Напиток из плодов шиповника                 | 200             | 0,30         | 0,00         | 15,20         | 62,00            | 10,00р.         |
| 5.             | Хлеб пшеничный                              | 40              | 2,38         | 0,29         | 16,86         | 89,30            | 2,50р.          |
| 6.             | Хлеб ржаной                                 | 25              | 1,40         | 0,28         | 11,35         | 50,52            | 2,50р.          |
|                | Всего:                                      | <b>575</b>      | <b>30,38</b> | <b>27,97</b> | <b>81,61</b>  | <b>735,72</b>    | <b>123,00р.</b> |
| <b>ОБЕД</b>    |   |                 |              |              |               |                  |                 |
| 1.             | Салат из свеклы с огурцами солеными         | 60              | 0,70         | 1,00         | 2,60          | 22,20            | 17,00 Р         |
| 2.             | Суп-лапша домашняя                          | 200             | 2,05         | 4,43         | 9,30          | 92,60            | 23,00 Р         |
| 3.             | Котлеты, мясо - картофельные по - хлыновски | 90              | 12,78        | 10,26        | 11,70         | 191,70           | 43,00 Р         |
| 4.             | Капуста тушеная                             | 150             | 3,75         | 6,90         | 16,05         | 141,00           | 18,00 Р         |
| 5.             | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 131,49           | 10,00 Р         |
| 6.             | Хлеб пшеничный                              | 40              | 2,38         | 0,29         | 16,86         | 89,30            | 2,50 Р          |
| 7.             | Хлеб ржаной                                 | 20              | 1,12         | 0,22         | 9,08          | 40,42            | 2,00 Р          |
| 8.             | Фрукты свежие (яблоко кубанское)            | 120             | 0,50         | 0,50         | 12,25         | 55,50            | 15,00 Р         |
|                | Всего:                                      | <b>880</b>      | <b>23,95</b> | <b>23,70</b> | <b>109,85</b> | <b>764,20</b>    | <b>130,50 Р</b> |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |
|                |   |                 |              |              |               |                  |                 |

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

