

УТВЕРЖДАЮ

№10 Директор МБОУ СОШ № 13 Семикова С.В. 2025 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13

Дата 13.02.2025

День: вторник

Недe 2

Номер дня недели: 8

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,30 | 3,16 | 6,45 | 61,23 | 29,00 Р |
| 2. | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 60,00 Р |
| 3. | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | 0,00 | 39,40 | 158,84 | 10,00 Р |
| 4. | Хлеб ржаной | 60 | 3,36 | 0,67 | 27,24 | 121,25 | 3,50 Р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,38 | 0,29 | 16,86 | 89,30 | 2,50 Р |
| 6. | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 30,00 Р |
| | Всего: | 830 | 29,86 | 25,92 | 118,14 | 829,58 | |
| | | | | | | | 135,00 Р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 20,00 Р |
| 2. | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,50 | 6,25 | 16,80 | 133,45 | 25,00 Р |
| 3. | Рыба, тушенная с овощами | 140 | 13,70 | 1,97 | 5,74 | 103,00 | 58,00 Р |
| 4. | Ризотто с овощами | 180 | 4,20 | 5,06 | 37,28 | 308,60 | 22,00 Р |
| 5. | Компот из яблок | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 119,10 | 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 |
| | Всего: | 970 | 27,54 | 14,44 | 133,84 | 888,93 | |
| | | | | | | | 141,00 Р |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" Олю

Семикова

