

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №

*Захарин Н. В.*  
 "06" *сентября* 2022 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №13  
 Дата 06.09.2022г.  
 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 ды	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>						
1.	Зеленый горошек консервированный	100	5,67	4,17	12,83	111,50
2.	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00
3.	Пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00
4.	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Хлеб ржаной	45	2,52	0,504	20,43	90,94
	Всего	<b>705</b>	<b>22,77</b>	<b>18,38</b>	<b>109,78</b>	<b>581,19</b>
<b>ОБЕД</b>						
1.	Овощи натуральные соленые (помидор соленый)	100	1,12	0,10	3,50	20,00
2.	Щи из квашенной капусты	250	1,69	5,36	8,70	89,75
3.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57
4.	Сок фруктовый	200				84,80
5.	Хлеб пшеничный	60	1,00	0,00	20,20	133,94
6.	Хлеб ржаной	40	3,58	0,43	25,30	80,83
7.	Пирог "Южный"	100	2,24	0,45	18,16	185,50
	Всего:	<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Овца* *Семцова О.В.*

