

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

Заканчиваю № 13  
" 20 " декабря 2024 г.



# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МОБУ СОШ № 13  
 Дата 20.12.2024  
 День: пятница  
 Недель 1  
 Номер дня недели: 5  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углево ды	Калорий ность	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	<b>705</b>	<b>29,20</b>	<b>14,15</b>	<b>81,31</b>	<b>581,19</b>	<b>149,60 Р</b>
<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:	<b>980</b>	<b>32,93</b>	<b>28,57</b>	<b>135,06</b>	<b>879,40</b>	<b>128,50 Р</b>

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*авс*

*Семин*

