

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №

" 10 " сентября 2022



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13
 Дата 10.09.2022
 День: вторник
 Неде 2
 Номер дня недели: 8
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК						
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,30	3,16	6,45	61,23
2.	Рагу из птицы	230	16,51	15,40	19,98	284,57
3.	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84
4.	Хлеб ржаной	60	3,36	0,67	27,24	121,25
5.	Хлеб пшеничный	40	2,38	0,29	16,86	89,30
6.	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	200	6,00	6,40	8,21	114,40
	Всего:	830	29,86	25,92	118,14	829,58
ОБЕД						
1.	Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий)	100	0,80	0,10	1,70	10,00
2.	Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	6,25	16,80	133,45
3.	Рыба, тушенная с овощами	140	13,70	1,97	5,74	103,00
4.	Ризотто с овощами	180	4,20	5,06	37,28	308,60
5.	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10
6.	Хлеб пшеничный	60	3,58	0,43	25,30	133,94
7.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83
	Всего:	970	23,33	24,54	131	888,93

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



С.В.С.

Семцова О.В.