

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ № 13

Заведующий А.Б.

" 21 " Ноябрь

2021 г.



# МЕНЮ

МОБУ СОШ № 13

Наименование и номер школы № \_\_\_\_\_  
 Дата 21.11.2021  
 День: четверг  
 Неделя: 1  
 Номер дня недели: 4  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Жиры	Белки	Углеводы	Калорийность	цена
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	Икра кабачковая	100	1,68	0,08	20,45	89,28	23,00 Р
2.	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,09	32,44	396,00	90,00 Р
3.	Фруктовый чай ( с яблоком)	200	0,60	0,40	10,40	61,80	10,00 Р
4.	Хлеб пшеничный	50	2,98	0,36	21,08	111,62	2,70 Р
5.	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,16	80,83	3,00 Р
	Всего:	<b>590</b>	<b>27,90</b>	<b>20,38</b>	<b>102,53</b>	<b>739,54</b>	
							<b>128,70 Р</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.	Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь)	100	1,18	3,20	8,88	69,13	20,00 Р
2.	Рассольник	250	2,53	6,25	14,98	127,26	25,00 Р
3.	Голубцы ленивые	100	8,33	8,50	6,26	190,40	52,00 Р
4.	Каша вязкая (ячневая)	180	5,58	10,98	31,08	257,20	22,00 Р
5.	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	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
8.	Фрукты свежие (Яблоко кубанское)	120	0,50	0,50	12,25	55,50	15,00 Р
	Всего:	<b>1050</b>	<b>24,24</b>	<b>30,31</b>	<b>132,10</b>	<b>976,27</b>	
							<b>150,00 Р</b>

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"

*Орел Селезнева С.В.*

