

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

"19" апреля 2021 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №13
 Дата 19.04.2021г.
 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 | Калорийн ость | цена |
|----------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Зеленый горошек консервированный | 100 | 5,67 | 4,17 | 12,83 | 111,50 | 20,00 Р |
| 2. | Котлета рыбная | 100 | 8,65 | 6,93 | 12,01 | 144,98 | 36,10 Р |
| 3. | Каша рисовая с морковью | 180 | 3,48 | 6,48 | 32,64 | 220,79 | 18,00 Р |
| 4. | Чай черный с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,46 | 4,50 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 | 665 | 22,77 | 18,38 | 109,78 | 717,96 | 84,30 Р |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Овощи натуральные соленые (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 | 18,50 Р |
| 3. | Рагу из птицы | 230 | 16,51 | 15,40 | 19,98 | 284,57 | 66,40 Р |
| 4. | Сок фруктовый | 200 | | | | 84,80 | 10,00 Р |
| 5. | Хлеб пшеничный | 60 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 133,94 | 3,00 Р |
| 6. | Хлеб ржаной | 40 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 80,83 | 3,00 Р |
| 7. | Пирог "Южный" | 100 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 185,50 | 2,50 Р |
| | Всего: | 980 | 32,93 | 28,57 | 135,06 | 879,40 | 123,40 Р |

Директор МБОУ СОШ №

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания"



Семенов А.В.