

УТВЕРЖДАЮ  
 № Директор МБОУ СОШ № 13  
 " 24 " апреля 2022 г.

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13  
 Дата 22.04.2022  
 День: вторник  
 Неделя 2  
 Номер дня недели: 8  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п     | Прием пищи, наименование блюда                 | выход в граммах | Жиры  | Белки | Углеводы | Калорийность | цена     |
|---------|------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|----------|--------------|----------|
| ЗАВТРАК |                                                |                 |       |       |          |              |          |
| 1.      | Салат из белокочанной капусты                  | 100             | 1,30  | 3,16  | 6,45     | 61,23        | 29,00 Р  |
| 2.      | Рагу из птицы                                  | 230             | 16,51 | 15,40 | 19,98    | 284,57       | 60,00 Р  |
| 3.      | Кисель из сока плодового                       | 200             | 0,31  | 0,00  | 39,40    | 158,84       | 10,00 Р  |
| 4.      | Хлеб ржаной                                    | 60              | 3,36  | 0,67  | 27,24    | 121,25       | 3,50 Р   |
| 5.      | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 2,38  | 0,29  | 16,86    | 89,30        | 2,50 Р   |
| 6.      | Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)             | 200             | 6,00  | 6,40  | 8,21     | 114,40       | 30,00 Р  |
|         | Всего:                                         | 830             | 29,86 | 25,92 | 118,14   | 829,58       |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              | 135,00 Р |
| ОБЕД    |                                                |                 |       |       |          |              |          |
| 1.      | Овощи по-сезону (огурец соленый/огурец свежий) | 100             | 0,80  | 0,10  | 1,70     | 10,00        | 20,00 Р  |
| 2.      | Борщ с капустой и картофелем                   | 250             | 2,50  | 6,25  | 16,80    | 133,45       | 25,00 Р  |
| 3.      | Рыба, тушенная с овощами                       | 140             | 13,70 | 1,97  | 5,74     | 103,00       | 58,00 Р  |
| 4.      | Ризотто с овощами                              | 180             | 4,20  | 5,06  | 37,28    | 308,60       | 22,00 Р  |
| 5.      | Компот из яблок                                | 200             | 0,52  | 0,18  | 28,86    | 119,10       | 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   |
|         | Всего:                                         | 970             | 27,54 | 14,44 | 133,84   | 888,93       |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              | 141,00 Р |
|         |                                                |                 |       |       |          |              |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              |          |
|         |                                                |                 |       |       |          |              |          |

Директор МБОУ СОШ № \_\_\_\_\_  
 Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" \_\_\_\_\_



С.В. Семенова