

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 13

" 26 " декабря 2021 г.



МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 13

Дата 26.12.2021 г.

День: Пятница

Недел: 2

Номер дня недели: 10

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | выход в граммах | Жиры | Белки | Углеводы | Калорийность | цена |
|----------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1. | Икра кабачковая | 100 | 1,68 | 0,08 | 20,45 | 89,28 | 23,00 Р |
| 2. | Зразы рыбные рубленые | 100 | 10,46 | 16,60 | 15,50 | 197,70 | 55,00 Р |
| 3. | Картофель отварной | 180 | 3,52 | 6,07 | 20,87 | 152,16 | 34,00 Р |
| 4. | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 15,00р. |
| 5. | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,45 | 18,16 | 80,83 | 3,00р. |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00р. |
| | Всего: | 680 | 22,48 | 23,64 | 120,47 | 738,72 | 133,00р. |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1. | Салат "Витаминный" (яблоко свежее, капуста, морковь) | 100 | 1,18 | 3,20 | 8,88 | 69,13 | 20,00 Р |
| 2. | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,00 | 7,50 | 27,50 | 201,50 | 25,00р. |
| 3. | Фрикадельки из кур | 100 | 11,48 | 17,50 | 6,22 | 237,77 | 43,00 Р |
| 4. | Макароны отварные с овощами | 180 | 0,68 | 6,61 | 29,23 | 179,17 | 22,00 Р |
| 5. | Фруктовый чай (с яблоком) | 200 | 0,60 | 0,40 | 10,40 | 61,80 | 10,00р. |
| 6. | Хлеб пшеничный | 60 | 3,58 | 0,43 | 25,30 | 133,94 | 3,00 Р |
| 7. | Хлеб ржаной | 50 | 2,8 | 0,56 | 22,7 | 101,04 | 3,30р. |
| 8. | Кисломолочный напиток (Кефир 2,5%) | 200 | 6,00 | 6,40 | 8,21 | 114,40 | 30,00р. |
| | Всего: | 1140 | 32,32 | 42,6 | 138,44 | 1098,76 | 156,30р. |

Директор МБОУ СОШ № _____

Зав. производством ООО "Ваша сервисная компания" Свиридова

