

Утверждаю

ИП Раменская О.С.

Меню

Утверждаю

Директор МБОУ « СОШ № 13 » Чипизубова В.А.

21 «Сентября» 2024г.

Суббота Неделя 1 №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe		
День-6																
Завтрак																
54-1з-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,21	78	0,09	264	150	11	0,3	8,00	
54-1к-2020	Каша молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	0,07	0,52	34,6	0,14	117	118	23	1,08	15,00	
Пром. 54-3гн-2020	Фрукт (яблоко)***	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0	6,9	4,5	0	9	16,5	0	0,15	28,00	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	6,9	8,5	4,6	0,77	5,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,18	0,09	0	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	2,00	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,1	0,1	0	0,1	18,25	31,25	10	0,7	2,00	
	Итого за завтрак	650	18,8	15,9	84,9	558,1	0,36	8,98	117,48	0,48	471,4	382,3	67,05	4,62	60,00	
Обед																
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0,02	14	25	8,4	0,36	5,00	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87	14,00	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	0,21	0	19,2	0,12	15	181	120	4,04	10,00	
54-24м-2020	Щицель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	20,00	
54-1соус- 2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,64	18,6	0,002	0,02	7,8	0,01	8	5,8	0,86	0,02	2,00	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	5,00	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,24	0,12	0	0,18	75	77,4	24,6	2,16	2,00	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,12	0,12	0	0,09	21,9	37,5	12	0,84	2,00	
	Итого за обед	795	34,95	17,94	107,74	730,9	0,7	15,09	173,52	0,53	247,5	481,1	236,16	10,1	60,00	
	Всего за День-6	1445	53,75	34,84	192,64	1289	1,06	24,07	291	1,01	718,9	863,4	303,21	14,7		

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	Турчкова С.В.	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник	Шеф повар	Мнобизубова	/ФИО/
Всего детей			