



Утверждаю  
ИП Раменская О.С.  
М.П. 28 « Сентябрь » 2024г.  
Меню  
Директор МБОУ « СОШ № 13 » Чипизубова В.А.  
М.П.

| Суббота<br>Неделя 2 | №Рецепта | Наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (Мг) |        |        |       | Минеральные вещества(мг) |        |      |       |  | Цена.Руб. |
|---------------------|----------|----------------------------------|-----------------|----------------------|------|--------|----------------------------|---------------|--------|--------|-------|--------------------------|--------|------|-------|--|-----------|
|                     |          |                                  |                 | Б                    | Ж    | У      |                            | В1            | С      | А(мкг) | В2    | Са                       | Р      | Mg   | Fe    |  |           |
| День-12             |          |                                  |                 |                      |      |        |                            |               |        |        |       |                          |        |      |       |  |           |
| Завтрак             |          |                                  |                 |                      |      |        |                            |               |        |        |       |                          |        |      |       |  |           |
| 54-23-2020          |          | Овощи в нарезке (огурец)**       | 60              | 0.5                  | 0.1  | 1.5    | 8.5                        | 0,02          | 6      | 0,02   | 14    | 25                       | 8,4    | 0,36 | 5,00  |  |           |
| 54-10г-2020         |          | Картофель отварной в молоке      | 150             | 4.5                  | 5.5  | 26.5   | 173.7                      | 0,14          | 10,9   | 8,34   | 62    | 109                      | 33     | 1,18 | 15,00 |  |           |
| 54-16м-2020         |          | Тефтели из говядины с рисом      | 60              | 8.7                  | 8.8  | 4.9    | 133.1                      | 0,02          | 0,28   | 1,11   | 16    | 92                       | 13     | 1,18 | 28,00 |  |           |
| 54-5соус-2020       |          | Соус молочный натуральный        | 20              | 0.7                  | 1.5  | 1.9    | 23,84                      | 0,008         | 0,1    | 7      | 22    | 17,4                     | 2,6    | 0,04 | 3,00  |  |           |
| 54-3гн-2020         |          | Чай с лимоном и сахаром          | 200             | 0.3                  | 0    | 6.7    | 27.9                       | 0             | 1,16   | 0,38   | 6,9   | 8,5                      | 4,6    | 0,77 | 5,00  |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб пшеничный                   | 30              | 2.3                  | 0.2  | 14.8   | 70.3                       | 0,12          | 0,06   | 0      | 37,5  | 38,7                     | 12,3   | 1,08 | 2,00  |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб ржаной                      | 20              | 1.3                  | 0.2  | 6.7    | 34.2                       |               |        |        |       |                          |        | 0    | 2,00  |  |           |
|                     |          | Итого за завтрак                 | 540             | 18,3                 | 16,3 | 63     | 471,54                     | 0,31          | 18,5   | 22,83  | 158,4 | 290,6                    | 73,9   | 4,61 | 60,00 |  |           |
| Обед                |          |                                  |                 |                      |      |        |                            |               |        |        |       |                          |        |      |       |  |           |
| 54-43-2020          |          | Овощи в нарезке (перец)**        | 60              | 0.8                  | 0.1  | 2.9    | 15.4                       | 0,05          | 120    | 150    | 4,8   | 9,6                      | 4,2    | 0,3  | 5,00  |  |           |
| 54-1с-2020          |          | Щи из свежей капусты со сметаной | 200             | 4.7                  | 5.6  | 5.7    | 92.2                       | 0,02          | 10,8   | 105    | 37,4  | 31                       | 13,2   | 0,48 | 15,00 |  |           |
| 54-21г-2020         |          | Горошница                        | 150             | 14.5                 | 1.3  | 33.8   | 204.8                      | 0,44          | 0      | 0,9    | 78    | 215                      | 70     | 4,45 | 10,00 |  |           |
| 54-23м-2020         |          | Биточек из курицы                | 75              | 14.4                 | 3.2  | 10.1   | 126.4                      | 0,05          | 0,47   | 4,72   | 22    | 108                      | 48     | 1,03 | 20,00 |  |           |
| 54-4со-2020         |          | Соус сметанный                   | 20              | 0.3                  | 1.6  | 0.64   | 18.6                       | 0,002         | 0,02   | 7,8    | 8     | 5,8                      | 0,86   | 0,02 | 1,00  |  |           |
| 54-5хн-2020         |          | Компот из яблок и вишни          | 200             | 0.2                  | 0.1  | 10.2   | 42.5                       | 0             | 2      | 2,53   | 9,2   | 6,9                      | 5,9    | 0,54 | 5,00  |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб ржаной                      | 30              | 2                    | 0.4  | 10     | 51.2                       | 0,12          | 0,12   | 0      | 21,9  | 37,5                     | 12     | 0,84 | 2,00  |  |           |
| Пром.               |          | Хлеб пшеничный                   | 60              | 4.6                  | 0.5  | 29.5   | 140.6                      | 0,24          | 0,12   | 0      | 75    | 77,4                     | 24,6   | 2,16 | 2,00  |  |           |
|                     |          | Итого за обед                    | 795             | 41,5                 | 12,8 | 102,84 | 691,7                      | 0,9           | 133,53 | 270,95 | 256,3 | 491,2                    | 178,76 | 9,82 | 60,00 |  |           |
|                     |          | Всего за День-12                 | 1335            | 59,8                 | 29,1 | 165,84 | 1163,24                    | 1,21          | 152,03 | 293,78 | 414,7 | 781,8                    | 252,66 | 14,4 |       |  |           |

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