Утверждаю

ИП Раменская О.С.

М.П

Меню

Утверждаю

Директор МБОУ « СОШ № 13 » ЧипизубоваВ.А.

М.П

30 « Сентября» 2024г.

Понедельник **Неделя 1**	**Наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (Мг)**				**Минеральные вещества(мг)**				
№Рецепта			**Б**	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А(мкг)**	**В2**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**	**Цена.Руб.**
День-1															
Завтрак															
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	9,00
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,52	40,2	0,17	139	233	63	1,85	18,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,04	0,3	0,01	4,5	7,2	3,8	0,73	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
Пром.	Фрукт (мандарин)	140	1,1	0,3	10,5	49	0,14	37,39	47,6	0	51,8	15,4	0	0,14	24,00
	Итого за завтрак	**625**	**18,5**	**16,7**	**81,7**	**550,6**	**0,64**	**38,25**	**127,1**	**0,47**	**401,8**	**419,9**	**100,55**	**5,19**	**60,00**
Обед															
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,02	7,5	39,9	0,01	4,2	7,8	6	0,27	5,00
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1	0,07	8,42	104,2	0,06	27,6	50,4	20,2	0,76	16,00
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	0,14	10,9	8,34	0,12	62	109	33	1,18	14,00
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1	0,02	0,28	1,11	0,06	16	92	13	1,18	15,00
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	0,002	0,134	2,9	0	1,64	1,9	0,46	0,06	3,00
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0,3	1,5	0,02	18	18	22	0,67	3,00
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	**780**	**26,1**	**22**	**105,1**	**721,3**	**0,61**	**27,77**	**157,95**	**0,54**	**226,34**	**394**	**131,26**	**7,12**	**60,00**
	Всего за День-1	**1405**	**44,6**	**38,7**	**186,8**	**1271,9**	**1,25**	**66,02**	**285,05**	**1,01**	**628,14**	**813,9**	**231,81**	**12,31**	

Количество детей на завтрак		Ответственный по питанию	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар	/ФИО/
Всего детей			