

Утверждаю

ИП Раменская О.С.

Меню

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

Утверждаю

10 «Сентября» 2024г.

М.П.

Вторник Неделя 2	№Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Mg	Fe	
День-8																
Завтрак																
54-3з-2020		Овощи в нарезке (помидор)**	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0,04	15	79,8	0,02	8,4	16	12	0,54	15,00
54-2г-2020		Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.1	26.5	180.8	0,07	2,01	293	0,03	19	51	18	0,89	10,00
54-25м-2020		Курица тушенная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	26,00
54-3гн-2020		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	580	24,9	12,7	70,4	496,1	0,43	19,66	659,18	0,35	131,8	276,8	118,05	5,52	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
54-10с-2020		Суп крестьянский с крупой перловой	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0,04	6,42	103,2	0,04	27,6	52,4	14,6	0,55	15,00
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	10,00
54-5м-2020		Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10,1	126.4	0,05	0,47	4,72	0,06	22	108	48	1,03	21,00
54-5соус-2020		Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	2,00
54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.0	19.8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09	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	795	32,3	17	110,1	720,84	0,62	24,15	144,26	0,54	294,5	431	145,3	6,25	60,00
		Всего за День-8	1375	57,2	29,7	180,5	1216,94	1,05	43,81	803,44	0,89	426,3	707,8	263,35	11,8	

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