



Утверждаю
ИП Раменская О.С.
М.П.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 13» Чипизубова В.А.
М.П.

4 «Сентября» 2024г.

Среда Неделя 1 №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	Цена.Руб.
День-3															
Завтрак															
54-20з-2020	Горошек зеленый	20	0,6	0,0	1,2	7,4	0,02	0,8	6	0,01	3,5	10,7	3,7	0,13	5,00
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	0,06	0,3	183	0,4	110	203	17	2,1	21,00
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	4,5	7,2	3,8	0,73	4,00
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 (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0	5,52	3,6	0	7,2	132	10,8	0,48	26,00
	Итого за завтрак:	560	20,5	20,3	55,5	485,3	0,37	7,11	199,5	0,72	199,7	442,2	63,75	5,76	60,00
Обед															
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	150	0,05	4,8	9,6	4,2	0,3	10,00
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,01	6,9	97,6	0,05	13,8	54,6	20,8	0,9	15,00
54-5г-2020	Каша перловая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	0,05	0	0,01	0,03	19,5	142,5	17,25	0,8	5,00
54-31м-2020	Оладьи из печени по- купецки	80	14	9,2	12,6	187,4	0,17	8,63	3363	1,18	19	214	16	4,35	21,00
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,32	70	0,03	28	25	18	0,58	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:	780	32	18,4	119,7	768,2	0,65	136,09	3680,6	1,61	182	560,6	112,85	9,93	60,00
	Всего за День-3	1340	52,5	38,7	175,2	1253,5	1,02	143,2	3880,1	2,33	381,7	1002,8	176,6	15,7	

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