

Завтрак I смена 8:30 до 11:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Сыр из твердых сортов	0.3	0.0	2.9	83.0	30	35,00
Каша мол. кукрузная	8.0	9.0	19.8	249.4	250	31,45
Чай с лимоном и сахаром	0.1	0.0	16.9	156.0	200	17,00
Хлеб пшеничный	2.4	0.4	12.6	63.6	30	3,00
Итого :	11.1	9.4	60.8	590.0		86,45
Обед II смена 13:00 до 15:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Борщ с капустой и картофелем	6.5	5.0	20.5	235.0	250	33,45
Каша гречневая рассыпчатая	13.3	6.2	0.0	250.4	150	12,00
Щинцель из курицы	2.1	5.8	26.7	108.0	75	31,00
Компот из свежих яблок	0.5	0.0	13.7	84.0	200	7,00
Хлеб пшеничный	2.4	0.4	12.6	63.6	30	3,00
Итого :	26.1	27.8	88.0	741		86,45

Соц. поддержка 5-11 классы 21 сентября 2024г. Неделя-1 день -6

Меню

Завтрак I смена 8:30 до 11:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Огурец свежий	12,74	8,61	16,59	195,79	40	15,45
Картофель отварной	12,74	8,61	16,59	195,79	150	15,00
Котлета рыбная	3,28	3,99	22,18	138,19	80	38,00
Кофейный напиток с молоком	0,05	0,01	9,17	37,96	200	15,00
Хлеб пшеничный	0,14	0,02	0,38	2,40	30	3,00
Итого :	19,26	13,75	68,88	478,81		86,45
Обед II смена 13:00 до 15:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Щи из св. капусты	3,11	4,42	11,94	100,69	250	33,45
Макароны отварные	15,72	18,19	5,60	249,23	150	10,00
Бекстрогов из отв. говядины	3,82	3,08	40,1	203,7	80	37,00
Компот	0,06	0,06	15,34	62,44	200	3,00
Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,3	94,00	30	3,00
Итого :	29,90	27,48	126,05	874,90		86,45

Соц. поддержка 5-11 классы 20 сентября 2024г. Неделя-1 день -5

Меню

Завтрак I смена 8:30 до 11:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Каша мол. ячневая	12,74	8,61	16,59	195,79	200	39,00
Сыр	12,74	8,61	16,59	195,79	35	34,45
Чай с сахаром	3,28	3,99	22,18	138,19	200	10,00
Хлеб пшеничный	0,05	0,01	9,17	37,96	30/30	3,00
Итого :	19,26	13,75	68,88	478,81		86,45
Обед II смена 13:00 до 15:00	Белки	Жиры	Углев	Калор	Выход	Цена
Суп гороховый	3,11	4,42	11,94	100,69	250	33,45
Картофельное пюре	15,72	18,19	5,60	249,23	150	12,00
Биточек из курицы	3,82	3,08	40,1	203,7	75	30,00
Компот из сухофруктов	0,06	0,06	15,34	62,44	200	8,00
Хлеб пшеничный	3,16	0,40	19,3	94,00	40	3,00
Итого :	29,90	27,48	126,05	874,90		86,45

Соц. поддержка 5-11 классы 19 сентября 2024г. Неделя-1 день -4

Меню

Утверждаю
МБОУ «СОШ №13»
В.А. Чипузова

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13»