

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13»

Утверждаю
Директор
М.П. Раменская О.С.

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

Меню

« 1 » ноября 2024г. День-5

День/ Неделя №Рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамины (Мг)			Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День-5															
Завтрак															
216	Каша пшённая мол. с маслом	200/10	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64	35,10
	Печенье	30	3,81	3,08	40,1	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	7,60
20	чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	4,50
	Хлеб пшеничный	30	3,04	1,12	20,5	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	2,80
	Итого за завтрак		20,93	19,12	73,58	551,55	0,19	8,33	14,00	2,23	95,40	297,91	60,45	4,19	50,00
Обед															
1 026	Икра кабачковая	50	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	14,10
4	Щи с картофелем	200	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	26,60
7 010	Макаронные изд. отварные	150	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	14,30
	Котлета куриная	60	10,79	7,73	4,72	131,64	0,11	0,64	33,15	2,01	46,61	147,93	20,28	0,41	52,10
24	Компот из шиповника витам.	200	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	15,00
25	Хлеб пшеничный	50	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,90
	Итого за обед		22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65	126,00
Полдник															
	Сок ()	200	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3	24,00
	Итого за полдник														
	Всего за День-5		43,48	35,31	175,50	1195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84	200,00

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	Прякина Е.В. /ФИО/
Количество детей в обед	Шеф повар	Мягоченкова
Количество детей в полдник		
Всего детей		