

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №13»

Утверждаю

Директор

Раменская О.С.

М.П.

Меню

« 28 » октября 2024г. День-1 Дети с 11 до 17 лет

Директор МБОУ «СОШ № 13»

Чипизубова В.А.

День/ Недел я	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			
Перечен та																	
День-1																	

Завтрак

	Каша рисовая мол. с маслом	220/10	0,14	0,02	0,38	2,4	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	36,10
	Сыр	30	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	11,60
	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
	Батон	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	55,00

Обед

	Салат из моркови с раст. Маслом и яблоком	80	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	12,70
	Рассольник ленинградский с крупной перловой	250	2,02	1,38	15,8	84,37	0,12	19,20		0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	26,40
	Каша пшеничная с маслом	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	13,80
	Гуляш из мяса	50/40	2,98	4,21	24,0	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36	58,30
	Компот из сухофруктов	200	0,70	0,05	23,1	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	7,00
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,3	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	2,80
	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	121,00

Полдник

	Сок	200	0,9	0,0	0,0	40,9	0,02	21,45		0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	24,00
	Итого за полдник														
	Всего за День-1		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	Меню № 85. /ФИО/
Количество детей в обед	Шеф повар	Меню № 88
Количество детей в полдник		
Всего детей		