Утверждаю

ИП Раменская О.С.

М.П

Меню

Утверждаю

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

М.П

« 13 ноября » 2024г.

Среда Неделя 1	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (Мг)				Минеральные вещества(мг)				
№Рецепта			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-кунцевски	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 Трифонова Е.В.	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в полдник		Шеф повар Меновщикова	/ФИО/
Всего детей			