

## МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 13»

И.П. Раменская О.С.

Утверждаю Директор школы

МБОУ «СОШ №13»

В.А. Чипизубова

Меню

Соц. поддержка 5-11 классы 14 ноября 2024г. Неделя-1 день -4

| 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 |

Меню

Соц. поддержка 5-11 классы 15 ноября 2024г. Неделя-1 день -5

| 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 |
| Бефстроганов 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 |

Меню

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

| 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. кукурузная          | 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 |
| Щницель 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 |

Приятного аппетита