

Утверждаю

ИП Раменская О.С.

М.П.

Меню

«20 ноября» 2024г.

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

М.П.



Среда Неделя 2	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)								Цена,Руб.	
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мg	Fe		
№Рецепта																
День-9																

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,05	132	75	5,3	0,15	10,00				
54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187,3	0,15	0,5	23,9	0,18	112	175	78	2,35	26,00				
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	13,00				
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	0,13	111	107	31	1,07	7,00				
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				
Итого за завтрак		605	20	14,3	80,2	528,6	0,47	6,84	79,8	0,6	436,7	578,3	153,55	6,37	60,00				

Обед

54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	1,31	79,3	0,04	16	32	22	0,41	5,00				
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	6,76	134,6	0,04	33,6	42,6	19,2	0,87	15,00				
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0	0,9	0,09	78	215	70	4,45	5,00				
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	0,05	0,09	16,6	0,12	30	138	20	1,94	24,00				
54-3соус-2020	Соус красный	20	0,7	0,5	1,8	14,16	0,004	0,54	25,6	0	1,84	4,8	2,4	0,1	2,00				
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,9	41,5	0,01	1,6	1,2	0,01	58	3,8	3,1	0,79	5,00				
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,12	0,06	0	0,09	37,5	38,7	12,3	1,08	2,00				
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,06	0,06	0	0,045	10,95	18,75	6	0,42	2,00				
Итого за обед		750	37,85	23,14	91,9	725,66	0,74	10,42	258,2	0,44	265,89	493,65	155	10,1	60,00				
Всего за День-9		1355	57,85	37,44	172	1254,26	1,21	17,26	338	1,04	702,59	1071,9	308,55	16,4					

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	Труфанова С.С.	/ФИО/
Количество детей в обед			
Количество детей в подлинк	Шеф повар	Мамонтова	/ФИО/
Всего детей			