

Утверждено

ИП Раменская О.С.

М.П

Меню

«26 ноября» 2024г.

М.П

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

Утверждено



Вторник Неделя 1	Наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества(мг)					Цена.Руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	В2	Са	Р	Мг	Fe			
№Рецепта																	
День-2																	
Завтрак																	

54-283-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	0,78	0,02	21	24	13	0,8	5,00						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	10,2	23,8	0,11	39	84	28	1,03	16,00						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,04	1,3	286	0,05	23	112	55	1	28,00						
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,68	17,3	0,17	143	130	34	1,09	7,00						
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,1	0,05	0	0,075	31,25	32,25	10,25	0,9	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 завтрак:		550	25,7	15,1	59,2	475,6	0,37	14,96	327,88	0,47	268,2	401	146,25	5,24	60,00						

Обед																					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	3,63	733	0,03	14	22	16	0,67	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						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0	18,4	0,03	6,9	73	24	0,49	10,00						
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,94	295	0,13	51	189	44	1,05	19,00						
54-5соус- 2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,84	0,008	0,1	7	0,03	22	17,4	2,6	0,04	2,00						
54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0,0	7,2	29,3	0	1,2	0	0	65	1,9	1,4	0,12	5,00						
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						
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						
Итого за обед:		820	29,3	23	105,6	745,24	0,54	12,87	1188	0,53	289,4	460,8	143,8	6,24	60,00						
Всего за день-2		1370	55	38,1	164,8	1221	0,91	27,83	1515,9	1	557,6	861,8	290,05	11,5							

Количество детей на завтрак	Ответственный по питанию	Шеф повар	Количество детей в обед	Количество детей в полдник	Всего детей