

УТВЕРЖДЕНО

ИП Раменский О.С.

МП

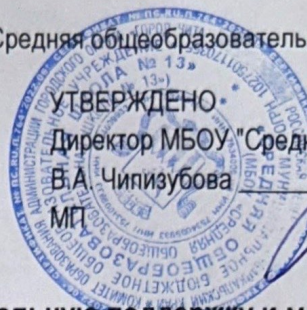


УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 13"

В.А. Чипизубова

МП



## МЕНЮ

для питания обучающихся 5-11 классов, получающих социальную поддержку и многодетных семей

на 14 января 2025 года

| 2 день           | Наименование блюд               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       | Цена, руб |
|------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|-----------|
| № рец.           |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                         | B1            | C     | A (мкг) | B2     | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |           |
| Вторник -1       |                                 |              |                      |       |        |                         |               |       |         |        |                           |        |        |       |           |
| Завтрак          |                                 |              |                      |       |        |                         |               |       |         |        |                           |        |        |       |           |
| 54-1з-2020       | Сыр твердых сортов в нарезке    | 15           | 3,5                  | 4,4   | 0      | 53,8                    | 0,01          | 0,05  | 0,11    | 39     | 132                       | 5,3    | 75     | 0,15  | 20,00     |
| 188              | Запеканка рисовая с творогом    | 200          | 8,39                 | 9,7   | 38,62  | 269,44                  | 0,35          | 0,09  | 0       | 0,03   | 55,96                     | 128,65 | 29,4   | 0,81  | 40,00     |
| 54-7соус         | Соус шоколадный                 | 30           | 1,6                  | 1,4   | 12,6   | 69,7                    | 0,01          | 0,05  | 0,05    | 3,9    | 40,4                      | 15,2   | 43,1   | 0,6   | 13,57     |
| 54-4гн-2020      | Чай с молоком и сахаром         | 200          | 1,6                  | 1,1   | 8,7    | 50,9                    | 0,01          | 0,07  | 0,3     | 6,9    | 57                        | 9,9    | 46     | 0,77  | 10,00     |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,3                  | 0,2   | 15,4   | 70,3                    | 0,12          | 0,09  | 0,06    | 0      | 37,5                      | 12,3   | 38,7   | 1,08  | 2,88      |
| Итого за завтрак |                                 |              | 17,39                | 16,80 | 75,32  | 514,14                  | 0,50          | 0,35  | 0,52    | 49,83  | 322,86                    | 171,35 | 232,20 | 3,41  | 86,45     |
| Обед             |                                 |              |                      |       |        |                         |               |       |         |        |                           |        |        |       |           |
| 54-11р-2020      | Рыба тушеная в томате с овощами | 70           | 9,6                  | 5,2   | 4,4    | 103                     | 0,06          | 0,06  | 1,91    | 221    | 31                        | 39     | 146    | 0,74  | 45,69     |
| 54-6г-2020       | Рис отварной                    | 150          | 3,7                  | 4,8   | 36,5   | 203,5                   | 0,03          | 0,03  | 0       | 18,4   | 6,9                       | 24     | 73     | 0,49  | 20,00     |
| 54-5соус-2020    | Соус молочный натуральный       | 20           | 0,7                  | 1,5   | 1,9    | 23,8                    | 0,008         | 0,026 | 0,1     | 6,96   | 22                        | 2,6    | 17,4   | 0,038 | 5,00      |
| 54-13хн-2020     | Напиток из шиповника            | 200          | 0,6                  | 0,2   | 15,2   | 65,3                    | 0,01          | 0,05  | 80      | 98     | 11                        | 3      | 3      | 0,54  | 10,00     |
| Пром.            | Хлеб пшеничный                  | 60           | 4,5                  | 0,5   | 29,5   | 140,7                   | 0,24          | 0,02  | 0,12    | 0      | 75                        | 24,6   | 77,4   | 2,16  | 5,76      |
| Итого за обед    |                                 |              | 19,10                | 12,20 | 87,50  | 536,30                  | 0,35          | 0,19  | 82,13   | 344,36 | 145,90                    | 93,20  | 316,80 | 3,97  | 86,45     |
| Итого за день    |                                 |              | 36,49                | 29,00 | 162,82 | 1 050,44                | 0,85          | 0,54  | 82,65   | 394,19 | 468,76                    | 264,55 | 549,00 | 7,38  | 172,90    |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей на обед    |  |
| Количество детей в полдник  |  |
| Всего детей                 |  |

Ответственный по питанию (ФИО)

Кривоше Е.В.

Шеф повар (ФИО)

Метовицкинов Ю.И.

УТВЕРЖДЕНО

ИП Раменская О.С.

МП



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 13"

В.А. Чипизубова

МП

**М Е Н Ю**

для питания обучающихся 5-11 классов, получающих социальную поддержку и многодетных семей

на 13 июля 2025 года

| 1 день           | Наименование блюд            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      | Цена, руб |
|------------------|------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|------|---------|--------|---------------------------|--------|--------|------|-----------|
|                  |                              |              | Б                    | Ж     | У      |                         | В1            | С    | А (мкг) | В2     | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |           |
| № рец.           |                              |              |                      |       |        |                         |               |      |         |        |                           |        |        |      |           |
| Понедельник-1    |                              |              |                      |       |        |                         |               |      |         |        |                           |        |        |      |           |
| Завтрак          |                              |              |                      |       |        |                         |               |      |         |        |                           |        |        |      |           |
| 54-21к-2020      | Каша вязкая молочная ячневая | 200          | 7,3                  | 9,3   | 34     | 249,1                   | 0,12          | 0,17 | 0,57    | 41,5   | 157                       | 33     | 222    | 0,86 | 33,57     |
| 54-1з-2020       | Сыр твердых сортов в нарезке | 25           | 7                    | 8,8   | 0      | 107,6                   | 0,02          | 0,1  | 0,22    | 78     | 264                       | 10,6   | 150    | 0,3  | 35,00     |
| 54-3гн-2020      | Чай с лимоном и сахаром      | 200          | 0,3                  | 0     | 6,7    | 27,9                    | 0             | 0,01 | 1,16    | 0,38   | 6,9                       | 4,6    | 8,5    | 0,77 | 15,00     |
| Пром.            | Хлеб пшеничный               | 30           | 2,3                  | 0,2   | 15,4   | 70,3                    | 0,12          | 0,09 | 0,06    | 0      | 37,5                      | 12,3   | 38,7   | 1,08 | 2,88      |
| Итого за завтрак |                              |              | 16,90                | 18,30 | 56,10  | 454,90                  | 0,26          | 0,37 | 2,01    | 119,88 | 465,40                    | 60,50  | 419,20 | 3,01 | 86,45     |
| Обед             |                              |              |                      |       |        |                         |               |      |         |        |                           |        |        |      |           |
| 54-23м-2020      | Шницель из курицы            | 55           | 7,8                  | 4,1   | 6,7    | 90,3                    | 0,03          | 0,04 | 0,3     | 3,1    | 14,7                      | 32     | 72     | 0,7  | 50,69     |
| 54-21г2020       | Горошница                    | 150          | 9,5                  | 3,1   | 35,1   | 183,8                   | 0,4           | 0,07 | 0       | 0,7    | 62,4                      | 56     | 172    | 3,6  | 15,00     |
| 54-1хн-2020      | Компот из смеси сухофруктов  | 200          | 0,5                  | 0     | 19,8   | 81                      | 0             | 0    | 0,02    | 15     | 50                        | 2,1    | 4,3    | 0,09 | 15,00     |
| Пром.            | Хлеб пшеничный               | 60           | 2,6                  | 0,4   | 17,9   | 83,4                    | 0,14          | 0,1  | 0,07    | 0      | 43,8                      | 14,4   | 45,2   | 1,3  | 5,76      |
| Итого за обед    |                              |              | 20,40                | 7,60  | 79,50  | 438,50                  | 0,57          | 0,21 | 0,39    | 18,80  | 170,90                    | 104,50 | 293,50 | 5,69 | 86,45     |
| Итого за день    |                              |              | 37,30                | 25,90 | 135,60 | 893,40                  | 0,83          | 0,58 | 2,40    | 138,68 | 636,30                    | 165,00 | 712,70 | 8,70 | 172,90    |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей на обед    |  |
| Количество детей в полдник  |  |
| Всего детей                 |  |

Ответственный по питанию (ФИО)

Гиршова Е.В.

Шеф повар (ФИО)

Александров Ю.С.