

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 13"



МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающимся из малообеспеченных семей
"04" апреля 2022г.

День/неделя	№ рецепта	Наименование блюда	Выход порции, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
НЕДЕЛЯ-1																	
ПОНЕДЕЛЬНИК-1																	
ЗАВТРАК																	
302М		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04	0,00	14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55	15,19	
		Гуляш из говядины	30	3,83	8,77	14,71	96,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	129,70	16,30	1,80	28,05	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,22	
377М		Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	3,58	
ИТОГО за завтрак				12,26	12,26	83,21	431,51	0,10	2,50	14,00	0,78	36,27	256,22	61,65	4,03	49,28	
ОБЕД																	
125М		Салат из белокочанной капусты	60	0,92	2,05	4,62	41,22	0,02	21,45	0,00	0,95	24,18	17,91	9,80	0,33	17,95	
232М		Суп картофельный на мясном бульоне	200	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	0,00	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	24,53	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	3,22	
349М		Чай с сахаром	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,58	
ИТОГО за обед				6,80	3,88	62,92	316,31	0,22	41,37	0,00	3,04	79,50	141,00	66,98	2,71	49,28	
ВСЕГО за ПОНЕДЕЛЬНИК-1				19,06	16,14	146,13	747,82	0,32	43,87	14,00	3,82	115,77	397,22	128,63	6,74		

Количество детей на завтрак	
Количество детей на обед	
ВСЕГО детей	

Ответственный за питание

Шеф повар

СМ
Зуб
Смирнова С.В.
Курдюков О.П.