

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №13 "



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная  
школа № 13"

М.П. Чипизубова В.А.

**МЕНЮ**

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей  
" 11 " марта 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          |              |  |            |
| <b>ПЯТНИЦА-1</b> |           |                                       |                  |                       |              |               |                                |               |              |               |               |               |                           |               |             |              |  |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |           |                                       |                  |                       |              |               |                                |               |              |               |               |               |                           |               |             |              |  |            |
| 212М             |           | Омлет с колбасой и картофелем         | 100              | 13,83                 | 20,91        | 7,97          | 275,41                         | 0,15          | 7,65         | 227,66        | 2,62          | 86,72         | 230,06                    | 25,22         | 2,70        | 43,18        |  |            |
|                  |           | Чай с сахаром                         | 180              | 0,05                  | 0,01         | 837,00        | 33,52                          | 0,02          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 14,07         | 6,05                      | 5,06          | 0,60        | 2,88         |  |            |
|                  |           | 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         |  |            |
|                  |           | <b>ИТОГО за завтрак</b>               |                  | <b>17,04</b>          | <b>21,32</b> | <b>864,29</b> | <b>402,93</b>                  | <b>0,23</b>   | <b>7,65</b>  | <b>227,66</b> | <b>3,14</b>   | <b>109,99</b> | <b>270,91</b>             | <b>43,48</b>  | <b>4,10</b> | <b>49,28</b> |  |            |
| <b>ОБЕД</b>      |           |                                       |                  |                       |              |               |                                |               |              |               |               |               |                           |               |             |              |  |            |
| 21К              |           | Винегрет с сельдью                    | 60               | 3,33                  | 5,65         | 4,14          | 81,02                          | 0,03          | 5,00         | 4,50          | 1,64          | 21,39         | 55,95                     | 20,04         | 0,61        | 10,55        |  |            |
|                  |           | Рассольник домашний на мясном бульоне | 200              | 3,11                  | 4,42         | 11,94         | 100,69                         | 0,09          | 21,14        | 4,90          | 148,00        | 22,06         | 62,94                     | 23,53         | 0,94        | 27,63        |  |            |
|                  |           | Чай из шиповника                      | 180              | 0,17                  | 0,07         | 13,39         | 58,09                          | 0,00          | 50,00        | 40,85         | 0,19          | 3,00          | 0,85                      | 0,85          | 0,18        | 7,88         |  |            |
|                  |           | 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         |  |            |
|                  |           | <b>ИТОГО за обед</b>                  |                  | <b>9,77</b>           | <b>10,54</b> | <b>48,79</b>  | <b>333,80</b>                  | <b>0,18</b>   | <b>76,14</b> | <b>50,25</b>  | <b>150,35</b> | <b>55,65</b>  | <b>154,54</b>             | <b>57,62</b>  | <b>2,53</b> | <b>49,28</b> |  |            |
|                  |           | <b>ВСЕГО за ПЯТНИЦА-1</b>             |                  | <b>26,81</b>          | <b>31,86</b> | <b>913,08</b> | <b>736,73</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>83,79</b> | <b>277,91</b> | <b>153,49</b> | <b>165,64</b> | <b>425,45</b>             | <b>101,10</b> | <b>6,63</b> |              |  |            |

Количество детей на завтрак  
Количество детей на обед  
ВСЕГО детей

Ответственный за питание

Шеф повар

*Чипизубова В.А.*  
*Рыжков В.В.*