



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная  
школа № 13"

М.П. В. А. Чипизубова

## МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малоопеспеченных семей  
" 13 " октября 2021г.

День/неделя	Наименование блюда	Выход порции, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				Цена, руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
НЕДЕЛЯ-3	КАПУСТА тушеная с говядиной	200	8,91	8,02	18,81	186,21	0,11	83,95	12,00	1,24	100,53	124,49	47,35	2,31	33,14	
СРЕДА-3	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	11,46	
ЗАВТРАК	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	4,68	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>		<b>12,24</b>	<b>8,49</b>	<b>51,52</b>	<b>338,30</b>	<b>0,17</b>	<b>133,95</b>	<b>52,85</b>	<b>1,95</b>	<b>112,73</b>	<b>160,14</b>	<b>61,40</b>	<b>3,29</b>	<b>49,28</b>	
ОБЕД	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	16,86	6,00	25,61	223,98	0,27	19,02	11,80	2,76	86,59	265,90	37,55	1,52	35,49	
	Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45	9,11	
	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	4,68	
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>20,42</b>	<b>6,53</b>	<b>62,90</b>	<b>397,43</b>	<b>0,35</b>	<b>89,02</b>	<b>68,99</b>	<b>3,58</b>	<b>105,59</b>	<b>310,92</b>	<b>54,88</b>	<b>2,77</b>	<b>49,28</b>	
	<b>ВСЕГО за СРЕДА-3</b>		<b>32,66</b>	<b>15,02</b>	<b>114,42</b>	<b>735,73</b>	<b>0,52</b>	<b>222,97</b>	<b>121,84</b>	<b>5,53</b>	<b>218,32</b>	<b>471,06</b>	<b>116,28</b>	<b>6,06</b>		
	Количество детей на завтрак															
	Количество детей на обед															
	ВСЕГО детей															

Ответственный за питание

Шеф повар

*В. В. Рычков*