



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 13" *В.В. Рычков*



М.П.

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей
" 23 " сентября 2021г.

| День/неделя | № рец. | Наименование блюд | 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-4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ-4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 206К | Запеканка рисовая с творогом и соусом | 200 | 10,10 | 7,18 | 61,91 | 0,08 | 1,74 | 24,78 | 1,58 | 66,42 | 160,81 | 40,29 | 1,07 | 32,70 | | | |
| | 419К | Кофейный напиток из цикория с молоком | 180 | 3,13 | 2,70 | 12,17 | 0,02 | 0,65 | 10,80 | 0,00 | 129,60 | 97,20 | 15,12 | 0,13 | 11,90 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 4,68 | | | |
| | | ИТОГО за завтрак | | 16,39 | 10,28 | 93,40 | 0,16 | 2,39 | 35,58 | 2,10 | 205,22 | 292,81 | 68,61 | 2,00 | 49,28 | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 0,09 | 0,00 | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 | 12,25 | | | |
| | | Оладьи из печени | 90 | 17,24 | 13,64 | 11,57 | 0,29 | 29,70 | 7392,00 | 4,54 | 15,72 | 296,59 | 21,04 | 6,53 | 25,81 | | | |
| | | Компот из яблок | 180 | 0,06 | 0,06 | 15,34 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,03 | 2,24 | 1,54 | 1,26 | 0,35 | 6,54 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,52 | 9,20 | 34,80 | 13,20 | 0,80 | 4,68 | | | |
| | | ИТОГО за обед | | 26,31 | 16,96 | 83,63 | 0,44 | 31,10 | 7404,00 | 5,92 | 39,05 | 380,17 | 44,05 | 0,33 | 49,28 | | | |
| | | ВСЕГО за ЧЕТВЕРГ-4 | | 42,70 | 27,24 | 177,03 | 0,60 | 33,49 | 7439,58 | 8,02 | 244,27 | 672,98 | 112,66 | 2,33 | | | | |

Количество детей на завтрак

Количество детей на обед

ВСЕГО детей

Ответственный за питание

Шеф повар

В.В. Рычков