



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 13"

Чипизубова В.А.

МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей
" 07 " марта 2022г.

День/неделя	№ рец.	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	11,80
		Котлета мясная соусом	60	3,83	8,77	14,71	96,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	129,70	16,30	1,80	39,00
		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 лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	4,19
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	14,46
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	26,66
		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		Компот из сухофруктов	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	4,94
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

С.М. Сидя

Трунда Е.В.
Трунда Е.В.