



УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБОУ "Средняя
 общеобразовательная школа № 13"
 В.А. Чипизубова



МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей
 "06 " декабря 2021г.

День/нед еля	№ рец.	Наименование блюд	Выход порции, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			Цена, руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
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	10,86
		Соусы отварные с томатным соусом	60/50	3,83	8,77	14,71	96,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	129,70	16,30	1,80	28,77
		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
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	4,97
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	11,93
232М		Суп картофельный с мясом	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	25,59
		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
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	7,08
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

В.М. Глоба

*Кочина Е.В.
Звердучь О.Г.*

Шеф повар