

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя образовательная школа №13"



УТВЕРЖДЕНО  
 Директор МБОУ "Средняя образовательная школа №13"  
 \_\_\_\_\_ В.А. Чипизубова

М.П.

**МЕНЮ**

по бесплатному горячему питанию обучающимся из малообеспеченных семей  
 " 10 " октября 2022г

День/ед еля	№ рец.	Наименование блюда	Выход порций, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность,	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<b>НЕДЕЛЯ-3</b>																		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК-3</b>																		
<b>ЗАВТРАК</b>																		
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	10,94		
281К		Говядина тушеная	60	9,76	11,18	1,31	144,90	0,04	2,25	0,00	1,57	11,66	103,95	14,20	1,55	31,45		
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	3,50		
		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	3,89		
<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>16,78</b>	<b>14,67</b>	<b>69,81</b>	<b>479,81</b>	<b>0,14</b>	<b>4,75</b>	<b>14,00</b>	<b>2,35</b>	<b>33,92</b>	<b>230,47</b>	<b>59,55</b>	<b>3,78</b>	<b>49,28</b>		
<b>ОБЕД</b>																		
63М		Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,10	0,04	2,84	0,00	0,54	22,63	37,36	26,06	0,56	14,30		
		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20	0,00	1,53	33,48	77,94	27,34	1,38	22,28		
377М		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00	0,00	0,13	9,68	5,94	5,58	0,28	8,81		
		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	3,89		
<b>ИТОГО за обед</b>				<b>7,47</b>	<b>3,81</b>	<b>63,34</b>	<b>317,58</b>	<b>0,20</b>	<b>50,04</b>	<b>0,00</b>	<b>2,72</b>	<b>74,99</b>	<b>156,04</b>	<b>72,18</b>	<b>3,02</b>	<b>49,28</b>		
<b>ВСЕГО за ПОНЕДЕЛЬНИК-3</b>				<b>24,25</b>	<b>18,48</b>	<b>133,15</b>	<b>797,39</b>	<b>0,34</b>	<b>54,79</b>	<b>14,00</b>	<b>5,07</b>	<b>108,91</b>	<b>386,51</b>	<b>131,73</b>	<b>6,80</b>			

\_\_\_\_\_ *Григорьева Е.В.*  
 \_\_\_\_\_ *Степанович*

\_\_\_\_\_ *С.В.*  
 \_\_\_\_\_ *С.В.*

Ответственный за питание

Шеф повар

Количество детей на завтрак	
Количество детей на обед	
<b>ВСЕГО детей</b>	