

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 обучающихся из малообеспеченных семей  
 " 11 " октября 2022г

| День/ед еля<br>№ 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                         | Мg            | Fe          |              |  |            |
| <b>НЕДЕЛЯ-3</b>       |   |                  |                       |              |               |                          |               |              |              |             |               |                           |               |             |              |  |            |
| <b>ВТОРНИК-3</b>      |   |                  |                       |              |               |                          |               |              |              |             |               |                           |               |             |              |  |            |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |                  |                       |              |               |                          |               |              |              |             |               |                           |               |             |              |  |            |
|                       | Каша молочная «Дружба»                  | 180              | 5,04                  | 6,34         | 30,94         | 201,59                   | 0,09          | 0,50         | 28,40        | 0,14        | 107,01        | 130,05                    | 30,21         | 0,64        | 13,54        |  |            |
|                       | Сыр порционный                          | 20               | 3,07                  | 3,45         | 0,37          | 45,00                    | 0,01          | 0,12         | 34,50        | 0,08        | 150,00        | 98,00                     | 6,75          | 0,15        | 17,97        |  |            |
|                       | Какао с молоком                         | 180              | 3,59                  | 2,85         | 15,71         | 104,05                   | 0,02          | 0,54         | 9,12         | 0,01        | 113,12        | 107,20                    | 29,60         | 1,00        | 13,88        |  |            |
|                       | 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>14,86</b>          | <b>13,04</b> | <b>66,34</b>  | <b>444,64</b>            | <b>0,18</b>   | <b>1,16</b>  | <b>72,02</b> | <b>0,75</b> | <b>379,33</b> | <b>370,05</b>             | <b>79,76</b>  | <b>2,59</b> | <b>49,28</b> |  |            |
| <b>ОБЕД</b>           |   |                  |                       |              |               |                          |               |              |              |             |               |                           |               |             |              |  |            |
| 63К                   | Салат из свеклы с черносливом и орехами | 60               | 0,81                  | 3,08         | 6,92          | 59,09                    | 0,01          | 4,75         | 0,00         | 1,46        | 21,68         | 24,13                     | 15,26         | 0,80        | 10,66        |  |            |
| 101М                  | Суп картофельный с рисом                | 300              | 3,01                  | 2,43         | 13,95         | 89,99                    | 0,09          | 13,34        | 4,90         | 0,59        | 14,88         | 61,66                     | 21,47         | 0,84        | 31,33        |  |            |
|                       | 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        | 3,40         |  |            |
|                       | 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>7,68</b>           | <b>5,96</b>  | <b>63,29</b>  | <b>339,80</b>            | <b>0,18</b>   | <b>18,81</b> | <b>4,90</b>  | <b>3,56</b> | <b>74,56</b>  | <b>146,87</b>             | <b>68,83</b>  | <b>3,06</b> | <b>49,28</b> |  |            |
|                       | <b>ВСЕГО за ВТОРНИК-3</b>               |                  | <b>22,54</b>          | <b>19,00</b> | <b>129,63</b> | <b>784,44</b>            | <b>0,36</b>   | <b>19,97</b> | <b>76,92</b> | <b>4,31</b> | <b>453,89</b> | <b>516,92</b>             | <b>148,59</b> | <b>5,65</b> |              |  |            |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Количество детей на завтрак |  |
| Количество детей на обед    |  |
| ВСЕГО детей                 |  |

Ответственный за питание

*С.А. Сидорова*

*В.А. Чипизубова*

Шеф повар

*С.А. Сидорова*

*В.А. Чипизубова*