



МЕНЮ

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей
"21" сентября 2023г.

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

День/неделя № реп.	Наименование блюда	Выход порции, г.	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая и ценность, ккал.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Цена, руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
ЧЕТВЕРГ-1																			
ЗАВТРАК																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	0,03	0,15	25,50	0,15	112,00	145,50	16,00	0,43	41,54				
Пром.	Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	0,001	0,24	5,00	0,00	1,20	1,80	0,03	0,03	1,95				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	1,83				
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	0,18	0,09	0,00	0,14	56,25	58,05	18,45	1,62	3,96				
ИТОГО за завтрак			18,50	5,70	46,50	311,90	0,21	0,52	30,80	0,30	173,95	212,55	38,28	2,81	49,28				
ОБЕД																			
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,02	7,50	39,90	0,01	4,20	7,80	6,00	0,27	8,02				
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,50	9,35				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	10,20	23,80	0,11	39,00	84,00	28,00	1,03	25,01				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,73	1,83				
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	0,24	0,12	0,00	0,18	75,00	77,40	24,60	2,16	5,07				
ИТОГО за обед			15,30	10,50	74,30	452,70	0,53	22,62	161,20	0,37	149,70	256,80	91,40	5,69	49,28				
ВСЕГО за ЧЕТВЕРГ-1			33,80	16,20	120,80	764,60	0,74	23,14	192,00	0,67	323,65	469,35	129,68	8,50					
Количество детей на завтрак			Ответственный за питание																
Количество детей на обед			Шеф повар																
ВСЕГО детей																			