



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя образовательная школа №13"



**МЕНЮ**

по бесплатному горячему питанию обучающихся из малообеспеченных семей  
" 24 " октября 2022г.

№ п/п	День, нед	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	Мг	Fe					
<b>НЕДЕЛЯ-1</b>																				
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК-1</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				
		Гуляш из говядины	30	3,83	8,77	14,71	96,60	0,00	0,00	0,00	0,00	14,01	429,70	16,30	1,80	30,95				
		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				
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				
<b>ИТОГО за завтрак</b>				<b>12,26</b>	<b>12,26</b>	<b>83,21</b>	<b>431,51</b>	<b>0,10</b>	<b>2,50</b>	<b>14,00</b>	<b>0,78</b>	<b>36,27</b>	<b>256,22</b>	<b>61,65</b>	<b>4,03</b>	<b>49,28</b>				
<b>ОБЕД</b>																				
125М		Салат из белокачанной 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	10,60				
232М		Суп картофельный	250	2,02	1,38	15,88	84,37	0,12	19,20	0,00	0,58	17,32	62,01	25,08	0,96	31,29				
		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				
349М		Чай с лимоном	187	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72	0,00	0,99	28,80	26,28	18,90	0,62	3,50				
<b>ИТОГО за обед</b>				<b>6,80</b>	<b>3,88</b>	<b>62,92</b>	<b>316,31</b>	<b>0,22</b>	<b>41,37</b>	<b>0,00</b>	<b>3,04</b>	<b>79,50</b>	<b>141,00</b>	<b>66,98</b>	<b>2,71</b>	<b>49,28</b>				
<b>ВСЕГО за ПОНЕДЕЛЬНИК-1</b>				<b>19,06</b>	<b>16,14</b>	<b>146,13</b>	<b>747,82</b>	<b>0,32</b>	<b>43,87</b>	<b>14,00</b>	<b>3,82</b>	<b>115,77</b>	<b>397,22</b>	<b>128,63</b>	<b>6,74</b>					

Количество детей на завтрак	
Количество детей на обед	
ВСЕГО детей	

Ответственный за питание  
Шеф повар

*В.А. Чипизубова*  
*В.А. Чипизубова*