

«Утверждаю»

Директор ООО «МЕГА-ТОРГ»



А. А. Нейжмак

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 13



Меню

На « 27 » 10 2023г

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	ЦЕНА
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Завтрак 1 - 4 классы</b>							
Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	36,15
Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
Огурцы свежие	45	0,36	0,05	1,13	6,3	834	7,48
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
	585	26,31	13,39	61,34	484,2		64,3
<b>Завтрак 5 - 11 классы</b>							
Рыба тушеная с овощами	150	19,45	6,1	5,14	154,56	220,4	36,15
Картофель отварной с зеленью	150	3,12	6	24,87	158,74	833	15,71
Огурцы свежие	70	0,56	0,07	1,75	9,8	834	11,04
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,04	15	60	300,18	2,39
	630	27,93	13,61	71,16	529,7		69,3
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
Капуста тушеная с мясом птицы	180	15,74	17,34	37,91	352,3	220,54	46,44
Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,57
Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,44
	690	26,08	24,16	100,91	742,39		70,00

Старший повар  
Медсестра

*Суровенко*