

МЕНЮ на «03» мая 2024 года

МБОУ «Средняя школа № 13 им.Героя Советского Союза В.И. Манкевича»

Завтрак (6-11лет)	Выход	к/кал	Цена
сал. голландский	20	72	12-74
выпечки рыбная	100	123,33	17-31
каша гречневая	150	213,8	6-63
корейской напиток с мед.	200	155,2	10-59
хлеб пшеничный	30	69,3	2-45
хлеб ржанно-пшеничный	30	60,75	2-45
			52-17
Завтрак (12-18лет)	Выход	к/кал	Цена
сал голландский	20	72	12-74
выпечки рыбная	100	123,33	17-31
каша гречневая	180	292,6	7-95
корейской напиток с мед.	200	155,2	10-59
хлеб пшеничный	50	115,5	4-08
хлеб ржанно-пшеничный	30	60,75	2-45
			55-12
Обед (6-11лет)	Выход	к/кал	Цена
расщепник фаршированный со см.	250/5	114,5	14-56
хлеб из ржанки	200/50	446,1	54-32
компот из яблок	200	113	4-74
хлеб пшеничный	40	69,3	3-26
хлеб ржанно-пшеничный	30	60,75	2-45
			79-33
Обед (12-18лет)	Выход	к/кал	Цена
расщепник фаршированный со см	250/5	114,5	14-56
хлеб из ржанки	200/50	446,1	54-32
компот из яблок	200	113	4-74
хлеб пшеничный	60	138,6	4-90
хлеб ржанно-пшеничный	40	60,5	3-26
			81-78
Полдник	Выход	к/кал	Цена
варен. маж.-молочка	18	194,94	3-75
лифтод кунжутное	200	104	14-28
лифтод кунжутное	240	20,8	23-76
лифтод кунжутное			41-79
Дополнительно	Выход	к/кал	Цена
лифтод	180	21,8	26-24

Школа № 13

Отд./корп

День: 09.05.2022

Принем пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор. блюдо		Каша гречневая	100	19.81	163.33	8.2	4.08	8.88
	Гор. напиток		Сырники с вар. с. см.	200	10.59	135.2	3.6	6.64	25.23
	Хлеб		Шоколадный	30	2.45	69.3	2.48	0.77	14.07
			Макароны - твердые	30	2.45	69.35	1.91	0.31	12.04
			Сметана - 20%	150	5.63	213.8	8.86	6.09	38.64
			Сыр рассольный	20	18.94	88	4.02	5.8	0
			Сыр рассольный	20	32.17	88	4.02	5.8	0
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Пюре картофельное с с.	250/35	14.56	147.5	4.00	5.08	16.69
	2 блюдо		Мясные котлеты	200/150	54.32	196.1	12.1	8.15	57.8
	Гарнир		Картофель вареный	200	4.74	113	0.9	0	29.2
	Сладкое		Компот из фруктов	40	5.25	69.3	2.28	0.28	14.05
		Хлеб бел.	30	2.45	69.35	1.91	0.31	12.04	
		Хлеб черн.			19.33				