

И.о директора МБОУ «Средняя школа №13 им.

Героя Советского Союза В.И. Манкевича»

ММ

Д. С. Васильев

«07» сентя 2024г.

МЕНЮ на «07» сентя 2024 года

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

Завтрак (6-11лет)	Выход	к/кал	Цена
Запеканка из творога с ябло.	150/20	370	51-46
Чай с молоком	200	81	4-81
Желей апельсиновый	40	92,4	3-26
			59-53
Завтрак (12-18лет)	Выход	к/кал	Цена
Запеканка из творога с ябло.	200/20	493,3	67-76
Чай с молоком	200	81	4-81
Желей апельсиновый	40	92,4	3-26
			75-83
Обед (6-11лет)	Выход	к/кал	Цена
Суп из овощей со см.	250/5	122,96	6-68
Котлетки из фарша	100	388	35-65
Картофельное пюре	150	137	9-33
Квас из капусты	200	113	9-74
Желей апельсиновый	40	69,3	3-26
Желей лимонно-апельсиновый	40	81	3-26
			68-12
Обед (12-18лет)	Выход	к/кал	Цена
Суп из овощей со см.	250/5	122,96	6-68
Котлетки из фарша	100	388	35-65
Картофельное пюре	180	164,7	11-44
Квас из капусты	200	113	9-74
Желей апельсиновый	70	161,7	5-71
Желей лимонно-апельсиновый	50	101,3	4-08
			73-30
Полдник	Выход	к/кал	Цена
печенье сахарная пшеница	15	58,8	2-13
кефир	200	104	20-18
			22-31
Дополнительно	Выход	к/кал	Цена
Яблоко	120	21,8	16-83

Шеф повар Жорес

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо		Запеканка из творога	100/100	57.46	330	23.1	24.18	35.06
	Гор.напиток		Чай с сахаром	200	4.81	81	1.53	1.36	15.59
	Хлеб		Пшеничный	40	3.26	82.4	3.09	0.35	12.36
					59.53				
Завтрак 2	Фрукты								
Обед	Закуска								
	1 блюдо		Суп куриный со св.п.	100/75	6.28	64.56	2.1	3.28	11.63
	2 блюдо		Котлетки из мяса.	100	35.65	328	8.90	22.9	15.96
	Гарнир		Картофельное пюре	150	0.53	132	3.06	4.8	42.9
	Сладкое		Мороженое из сливок	200	0.79	113	0.9	0	23.7
	Хлеб бел.		Пшеничный	40	3.26	82.4	3.09	0.35	14.02
	Хлеб черн.		Пшенично-ржаной	40	3.26	81	2.53	0.48	16.06
					62.12				