

Согласовано  
Директор МАОУ «СШ №13»

Согласовано  
Директор школы №80

Пятница 16 февраля 2024 г.

### МЕНЮ

#### Завтрак (100 р.)

Наименование блюд	С 7-11 лет (Белки, Жиры, углеводы, ккал) Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
<b>Котлеты или биточки рыбные</b>	Калорийность – 90, белки- 5, жиры-1, углеводы -9	<b>38-35</b>
<b>Соус сметанный</b>	Калорийность –11, жиры- 1	<b>3-05</b>
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность – 226, белки- 8, жиры-6, углеводы - 126	<b>13-40</b>
<b>Огурец свежий порционный</b>		<b>23-38</b>
<b>Кисель с витаминами и кальцием «Витошка»</b>	Калорийность – 90, углеводы-23	<b>15-09</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность – 98, белки-3, углеводы -20	<b>7-14</b>
<b>Итого</b>	Калорийность – 515, белки- 16, жиры-8, углеводы -78	<b>100-41</b>

#### Обед

Наименование блюд	Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
<b>Винегрет овощной</b>	Калорийность –44, белки- 1, жиры – 3, углеводы -3	<b>8-95</b>
<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	Калорийность –116, белки-7, жиры – 7, углеводы -6	<b>40-79</b>
<b>Котлета рубленая из птицы</b>	Калорийность – 176, белки- 10, жиры-3, углеводы-18	<b>41-87</b>
<b>Макаронные изделия отварные</b>	Калорийность – 123, белки- 3, жиры-12, углеводы-20	<b>8-07</b>
<b>Сок (ГОСТ) 0,2</b>	Калорийность – 43, углеводы -11	<b>28-50</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность – 89, белки-3, углеводы -1825	<b>6-42</b>
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-1, углеводы-7	<b>5-84</b>
<b>Яблоки печеные</b>	Калорийность-91, углеводы- 21	<b>19-76</b>
<b>Итого</b>	Калорийность – 682, белки- 25, жиры-25, углеводы - 10475	<b>160-20</b>

#### Полдник

Наименование блюд	Эн.цен (ккал), белки (г, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость (руб.)
<b>Пицца куриная</b>	Калорийность – 209, белки-9, жиры – 10, углеводы -8	<b>61-01</b>
<b>Кисель из кураги</b>	Калорийность –155, белки-1, жиры-1, углеводы -29	<b>39-75</b>
<b>Итого</b>	Калорийность – 364, белки-10, жиры-11, углеводы -42	<b>100-76</b>
<b>Итого за день</b>	Калорийность – 1561, белки- 51, жиры-44, углеводы -224	<b>361-37</b>