

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО СОШ №13 с
УИОП"

Е.Е. Титова

" 8 " 12 2025 г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева

" 8 " 12 2025 г.



МЕНЮ

ЗАВТРАК 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
192, с	Каша овсяная "Геркулес"	200/5	8,00	10,14	36,53	265,20
1.3, с	молочная вязкая					
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
-	Какао с молоком и витаминами	200	3,78	3,72	13,14	96,54
-	Витошка					
-	Батон	50	3,85	1,50	26,65	134,76
3	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
	Итого за 'Завтрак'	505,00	18,33	23,87	95,15	660,81

ОБЕД 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
61, с	Суп картофельный с	200	4,40	3,99	17,73	122,60
-	макаронными изделиями					
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0,00	29,55
12/8	Гуляш из мяса курицы	100	12,85	15,77	5,37	213,72
183, с	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,89	5,71	46,52	261,15
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
	Итого за 'Обед'	745,00	33,79	28,45	124,00	864,64