

4 Лист

Согласовано:
Директор МАОУ ПМО СО СОШ №13 с
УИОП"
Е.Е. Титова

" 19 " (подпись) 2026 г.

Утверждено:
ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева
" 19 " 02 (подпись) 2026 г.



МЕНЮ

ЗАВТРАК 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
234,	Омлет натуральный	150/5	19,27	28,62	3,44	347,93
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06
302,	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	9,54	38,48
-	Батон	50	3,85	1,50	26,65	134,76
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
	Итого за 'Завтрак'	505,00	26,10	37,69	58,52	676,79

ОБЕД 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
58, с	Борщ с капустой и картофелем	220	1,78	5,43	13,20	114,41
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0,00	29,55
83, с	Котлеты рыбные	100	15,50	11,73	18,85	230,39
146,	Пюре картофельное	150	3,05	4,76	26,68	140,54
252,	Соус белый основной	30	0,18	1,11	1,16	15,23
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,39	28,14	134,34
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,68	77,35
-	Сметана	10	0,24	1,32	0,33	14,34
	Итого за 'Обед'	820,00	29,72	27,45	125,98	826,87