

Согласовано:

Директор МАОУ ДМО СО "СОШ №13 с УИОП"

Е.Е. Титова

" 16 "



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева

" " "



## 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
1.3, с	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,75
300,	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	9,22	36,01
1.5, с	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	30,64	98,20
-	Батон	45	3,47	1,35	33,99	121,28
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>500,00</b>	<b>26,14</b>	<b>38,67</b>	<b>77,36</b>	<b>678,18</b>

### ОБЕД 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
61, с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,40	3,99	17,73	122,60
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,23	0,00	29,55
83, с	Биточки рыбные	90	13,95	10,55	14,26	207,35
8.3, с	Рис с овощами	150	3,50	12,58	33,53	260,75
310,	Компот из смеси сухофруктов	200	0,53	0,06	32,22	122,85
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35
252,	Соус белый основной	30	0,18	1,11	1,16	15,23
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>760,00</b>	<b>30,20</b>	<b>31,27</b>	<b>134,34</b>	<b>925,24</b>