

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО "СОШ №13 с  
УИОП"

Е.Е. Титова

" 20 "



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева

" 20 "

" 04 (подпись)

2026 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, сб	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505,00</b>	<b>18,33</b>	<b>23,87</b>	<b>95,15</b>	<b>660,81</b>

### ОБЕД 1-4 класс

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
61, сб	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
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>745,00</b>	<b>33,79</b>	<b>28,45</b>	<b>124,00</b>	<b>864,64</b>