

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО «СОШ №13 с УИОП»

Е.Е. Титова

" 7 " 05 (подпись) 2026 г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева

" 7 " 05 (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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505,00</b>	<b>26,10</b>	<b>37,69</b>	<b>58,52</b>	<b>676,79</b>

### 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>820,00</b>	<b>29,72</b>	<b>27,45</b>	<b>125,98</b>	<b>826,87</b>