



**МЕНЮ**  
на четверг 10.09.2020  
**МОБУ СОШ № 13 г. Белорецк**

| №<br>реп.               | Наименование  | Масса<br>порции | Пищевая ценность |      |          | Энергетическая<br>ценность, кал. |
|-------------------------|---|-----------------|------------------|------|----------|----------------------------------|
|                         |   |                 | Белки            | Жиры | Углеводы |                                  |
| Дети 7-11 лет           |   |                 |                  |      |          |                                  |
| Завтрак                 |   |                 |                  |      |          |                                  |
| 1                       | Сыр (порциями)  | 10              | 3                | 3    |          | 36                               |
| 55.02                   | Омлет натуральный с маслом                                      | 140/5           | 15               | 21   | 3        | 263                              |
| 42                      | Чай с лимоном*  | 200             |                  |      | 15       | 62                               |
| 75.02                   | Хлеб пшеничный, ржаной<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 30              | 2                |      | 14       | 71                               |
| 83.02                   | Яблоко  | 100             |                  |      | 10       | 47                               |
| Итого:                  |   | 54,34           | 20               | 24   | 42       | 479                              |
| ММС 11-17 лет           |   |                 |                  |      |          |                                  |
| Завтрак                 |   |                 |                  |      |          |                                  |
| 5.04                    | Салат из капусты белокочанной<br>с морковью                     | 80              | 1                | 6    | 5        | 82                               |
| 15.23                   | Рассольник ленинградский на<br>мясном бульоне со сметаной       | 200/5           | 13               | 9    | 14       | 192                              |
|                         | Говядина тушеная с овощами в<br>соусе                           | 30/120          | 11               | 13   | 13       | 216                              |
| 69.01                   | Компот из кураги  | 200             | 1                |      | 21       | 90                               |
| 77.09                   | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания)   | 25              | 2                |      | 10       | 50                               |
| 75.14                   | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)            | 25              | 2                |      | 12       | 59                               |
| Итого:                  |   | 55,00           | 30               | 28   | 76       | 689                              |
| ИНВАЛИДЫ и ОВЗ 7-11 лет |   |                 |                  |      |          |                                  |
| Завтрак                 |   |                 |                  |      |          |                                  |
| 1                       | Сыр (порциями)  | 10              | 3                | 3    |          | 36                               |

|                           |   |              |             |             |             |              |
|---------------------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                           | Каша гречневая молочная   | 180/5        |             |             |             |              |
|                           | Компот из клюквы  | 200          |             |             |             |              |
| 75.02                     | Хлеб пшеничный, ржаной<br>обогащенный (для детского<br>питания) | 30           | 2           |             | 14          | 71           |
| <b>Итого:</b>             |   | <b>45,00</b> | <b>20</b>   | <b>24</b>   | <b>42</b>   | <b>479</b>   |
| <b>Обед</b>               |   |              |             |             |             |              |
| 5.04                      | Салат из капусты белокочанной<br>с морковью                     | 80           | 1           | 6           | 5           | 82           |
| 15.23                     | Рассольник ленинградский на<br>мясном бульоне со сметаной       | 200/5        | 13          | 9           | 14          | 192          |
|                           | Говядина тушеная с овощами в<br>соусе                           | 30/120       | 11          | 13          | 13          | 216          |
| 69.01                     | Компот из кураги  | 200          | 1           |             | 21          | 90           |
| 77.09                     | Хлеб ржаной обдирный<br>обогащенный (для детского<br>питания)   | 25           | 2           |             | 10          | 50           |
| 75.14                     | Хлеб пшеничный обогащенный<br>(для детского питания)            | 25           | 2           |             | 12          | 59           |
| <b>Итого:</b>             |   | <b>55,00</b> | <b>30</b>   | <b>28</b>   | <b>76</b>   | <b>689</b>   |
| <b>Родительская плата</b> |   |              |             |             |             |              |
| <b>Дети 12-18 лет</b>     |   |              |             |             |             |              |
| 54-00                     | Жаркое по-домашнему   | 150/50       | 11,7        | 13,2        | 39,4        | 260          |
| 9-00                      | Компот из кураги  | 200          | 0,9         | 0           | 33,4        | 110,3        |
| 2-00                      | Хлеб  | 40           | 2,72        | 0,48        | 3,31        | 92,4         |
| <b>65-00</b>              | <b>Всего:</b>   |              | <b>19,4</b> | <b>19,8</b> | <b>83,8</b> | <b>462,7</b> |