



Согласовано:
Директор МБОУ Гимназия № 13
Воронова С.В./

Утверждаю:
ИП Федорова С. А.

М Е Н Ю
на 27.06.2025 г. (день 10)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК													
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	250	4,8	4,2	27,2	190	0,9	4,8	4,2	27,2	190	0,9
№434		Чай с сахаром	200	200	0,2	0	15	58	0	0,2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18,5	7,9	13	148	0,14	27,75	11,85	19,50	222,00	0,21
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0,4	0,4	9,8	44	22	0,4	0,4	9,8	44	22
		Итого по приёму пищи			23,9	12,5	65	440	23,04	33,15	16,45	71,5	514	23,11
	ОБЕД													
№70		Салат из капусты белокачанной	80	100	0,48	0,12	1,56	12,2	2,94	0,82	0,20	2,65	20,74	5,00
№117(1)		Уха Ростовская	250	250	6,6	2,4	10	180	8,85	11,22	4,08	17,00	306,00	15,05
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11,5	11	9	192,5	0,012	19,55	18,70	15,30	345,00	0,02
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0	11,9	13,6	40,8	340	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0,72	0	25,25	85,34	40	0,72	0	25,25	85,34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2,8	0,51	6,5	90	0	4,76	0,87	11,05	153,00	0,00
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4,1	0,7	4,6	97,5	0	6,97	1,19	7,82	165,75	0,00
		Итого по приёму пищи			34,4	25,73	84,41	903,54	51,802	57,976	43,741	125,822	1494,03	60,0634
	ПОЛДНИК													
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27,4	112	2,8	1	0	27,4	112	2,8
		Сушки	60	60	4,26	2,39	34,8	140	0,16	4,26	2,39	34,8	140	0,16
		Итого по приёму пищи			5,26	2,39	62,2	252	2,96	5,26	2,39	62,2	252	2,96
		Итого за 10 день			63,56	40,62	211,61	1595,54	77,802	96,386	62,581	259,522	2260,03	86,1334