

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ СОШ №20
 М.А. Переверталов

МЕНЮ
 На 05 сентября 2023 года



Возрастная категория от 7 до 11 лет						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	10,66
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	11,92
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	84,4
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,30
ИТОГО	540	23,07	25,03	63,44	571,6	121,62
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	3,28
Рагу из овощей с кабачками и баклажанами	150	3,1	4,85	14,1	112,6	19,75
Котлеты из птицы	90	12,27	13,71	13,32	234	45,5
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	14,12
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	2,75
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	9,23
ИТОГО	820	25,4	27,74	101,91	790,65	111,32

МЕНЮ
 На 05 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 и старше						
Завтрак						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	10,66
Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	14,30
Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	101,2
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	11,34
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	2,91
ИТОГО	615	28,28	29,64	79,89	699,75	143,71
Обед						
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	13,78
Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	4,10
Рагу из овощей с кабачками и баклажанами	180	3,72	5,82	16,92	135,1	23,70
Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	49,55
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	14,12
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	3,3
Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	4,07
Вафли	30	0,8	1	20,02	106,2	9,23
ИТОГО	925	30,97	31,48	115,7	895,63	121,85

Старший повар _____