



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Переверталло

Меню на 12 сентября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	6,55
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303	9,45
	Мясо (говядина) тушеное	100	12,2	17,38	2,56	225	256	93,92
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за завтрак		560	20,84	22,19	73,66	587,55		130,21
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	20	3,59
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112	9,84
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	15,86
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	179	229	84,72
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,57
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		915	21,78	24,32	105,75	775,63		135,42
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428	30
	Кисломолочный прод. (Кефир 2,5%ж)	200	5,8	5	8	106	386	14,56
Итого за полдник		300	14,15	8,2	52,85	348,7		44,56
Всего за день		1775	56,77	54,71	232,26	1711,88		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	6,55
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303	11,34
	Мясо (говядина) тушеное	120	18,24	20,86	3,07	270	256	112,7
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за завтрак		625	28,54	26,66	86,25	696,43		151,9
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	20	5,99
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112	12,3
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	19,03
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	190,1	229	94,13
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	7,57
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2		4,1
Итого за обед		1070	28,59	29,91	122,84	908,28		154,24
Полдник	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	242,7	428	30
	Кисломол. продукт (ряженка 2,5% ж.)	200	5,8	5	8,4	108	386	14,56
	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
Итого за полдник		400	14,55	8,6	63,05	397,7		53,66
Всего за день		2095	71,68	65,17	272,14	2002,41		

Старший повар  М.Е.Понедельченко