

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.А.Перевертайло

## Меню на 13 сентября 2023г.

## Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	6,55
	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211	57,55
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,2	2,9	22,2	105,6		3,78
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>535</b>	<b>22,82</b>	<b>20</b>	<b>58,66</b>	<b>580</b>	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	6,55
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99	9,59
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	268	88,4
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>829</b>	<b>27,79</b>	<b>28,09</b>	<b>106,61</b>	<b>799,21</b>		<b>144,16</b>
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,23	9,19	27,75	215,2	181	16
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн	6,54
<b>Итого за полдник</b>		<b>415</b>	<b>9,07</b>	<b>10,57</b>	<b>53,67</b>	<b>346,46</b>		<b>24,89</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1779</b>	<b>59,68</b>	<b>58,66</b>	<b>218,94</b>	<b>1725,67</b>		

## Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	6,55
	Омлет с сыром	150	17,92	16,9	2,55	347,4	211	71,93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн	11,53
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	45	3,3	4,3	33,3	155		5,67
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>27,82</b>	<b>24,8</b>	<b>72,73</b>	<b>710,28</b>	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71	10,92
	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	99	11,69
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Биточек из говядины с соусом 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268	88,98
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>31,33</b>	<b>32,07</b>	<b>117,08</b>	<b>893,01</b>		<b>154,81</b>
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181	19,1
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн	6,54
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>9,98</b>	<b>11,63</b>	<b>59,22</b>	<b>381,74</b>		<b>28,78</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1990</b>	<b>69,13</b>	<b>68,5</b>	<b>249,03</b>	<b>1985,03</b>		

Старший повар

М.Е.Понедельченко