



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 14 сентября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть | № рец. | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 | 6,55 |
| | Плов из мяса 75/150 | 225 | 18,7 | 15,33 | 39,03 | 483 | 265 | 53,77 |
| | Кисель из вишни (свежеморож.) | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 54-22хн | 9,78 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 12,3 | 57,4 | | 1,68 |
| Итого за завтрак | | 535 | 22,82 | 20 | 58,66 | 580 | | 90,19 |
| Обед | Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 9,1 |
| | Нарезка из соленых помидоров | 60 | 0,67 | 0,06 | 2,1 | 12 | 70 | 6,55 |
| | Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной | 205 | 1,51 | 4,76 | 6,52 | 79,8 | 88 | 12,78 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 150 | 2,88 | 5,65 | 20 | 150 | 125 | 17,81 |
| | Котлеты рыбные с маслом 100/10 | 110 | 13 | 15,46 | 15,98 | 256 | 234 | 81,88 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн | 10,28 |
| | 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 | | 895 | 23,22 | 27,16 | 103,3 | 767,21 | | 143,14 |
| Полдник | Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 5,6 | 43 | 245,8 | | 30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 385 | 16,8 |
| Итого за полдник | | 300 | 10,4 | 10,6 | 52,6 | 352,8 | | 46,8 |
| Всего за день | | 1705 | 54,54 | 53,35 | 221,37 | 1720,51 | | |

Возрастная категория от 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ть | № рец. | Цена |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71 | 6,55 |
| | Плов из мяса 85/170 | 255 | 21,15 | 17,3 | 44,2 | 547,4 | 265 | 107,44 |
| | Кисель из вишни (свежеморож.) | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 52,9 | 54-22хн | 9,78 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,24 | 0,28 | 17,22 | 80,36 | | 2,35 |
| Итого за завтрак | | 550 | 24,01 | 17,64 | 75,56 | 687,86 | | 126,12 |
| Обед | Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 9,1 |
| | Нарезка из соленых помидоров | 100 | 1,11 | 0,1 | 3,5 | 20 | 70 | 10,92 |
| | Щи из свежей капусты с картоф. и сметаной | 250/5 | 1,86 | 5,75 | 8,1 | 97,7 | 88 | 15,67 |
| | Картофель отварной с маслом сливочным | 180 | 3,45 | 6,78 | 24 | 180 | 125 | 21,36 |
| | Котлеты рыбные с маслом 100/10 | 110 | 13 | 15,46 | 15,98 | 256 | 234 | 51,73 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 65,3 | 54-13хн | 10,28 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 24,6 | 114,94 | | 3,36 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,29 | 0,6 | 25,16 | 119,2 | | 4,1 |
| Итого за обед | | 855 | 26,91 | 29,69 | 126,34 | 900,14 | | 126,52 |
| Полдник | Булочка с повидлом | 100 | 4,6 | 5,6 | 43 | 245,8 | | 30 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 107 | 385 | 16,8 |
| | Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 9,1 |
| Итого за полдник | | 400 | 10,8 | 11 | 62,4 | 399,8 | | 55,9 |
| Всего за день | | 1805 | 61,72 | 58,33 | 264,3 | 1987,8 | | |

Старший повар М.Е.Понедельченко М.Е.Понедельченко