Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 20
М.А.Перевертайло

МБОУ СОШ №20

Меню на 22 сентября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	225	20,2	10	41	336	291	53,77
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2		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		**635**	**25,5**	**10,91**	**98,81**	**599,65**		**89,72**
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71	6,55
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96	9,64
	Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	143	12,97
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	52,62
	Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9		8,9
	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
Итого за обед		**795**	**22,26**	**31,78**	**87,03**	**775,81**		**95,42**
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211	59,65
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,32
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	11,5
Итого за полдник		**340**	**15,64**	**13,74**	**17,96**	**348,68**		**65,72**
Всего за день		**1770**	**63,4**	**56,43**	**203,8**	**1724,14**		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291	53,78
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2		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
Итого за завтрак		**680**	**29**	**12,27**	**113**	**681,81**		**91,07**
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71	10,92
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96	11,74
	Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	143	15,57
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	52,62
	Кисель из яблок	200	0,2	0	13	52,9		8,9
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Хлеб ржаной	60	3,29	0,6	25,16	119,2		4,1
Итого за обед		**965**	**25,29**	**35,31**	**104,54**	**900,44**		**106,98**
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211	59,65
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76		2,48
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	11,5
Итого за полдник		**360**	**16,74**	**13,94**	**27,38**	**392,56**	**360**	**73,63**
Всего за день		**2005**	**71,03**	**61,52**	**244,92**	**1974,81**	**2005**	

Старший повар _____ **М.Е.Понедельченко**