



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 29 сентября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Каша молочная "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к	17,78
	Батон с маслом 40/10	50	4,4	7,9	27,4	191		12,24
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	11,43
	Хлеб пшеничный	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,35
Итого за завтрак		585	16,32	18,05	90,38	584,05		52,9
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	71	6,55
	Рассольник ленинградский со сметан.	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96	9,64
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321	27,87
	Тефтели из свинины и риса с соусом 90/30	120	10,43	19,1	16,4	329,4		66,78
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,39
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		835	20,98	34,09	86,28	789,93		120,9
Полдник	Лапшевник с творогом	100	8,6	8,36	19,48	187,7	208	48,16
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5 % жирности)	200	5,6	5	19,4	146		20,8
Итого за полдник		300	14,2	13,36	38,88	333,7		68,96
Всего за день		1 720	51,5	65,5	215,54	1 707,68		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к	22,22
	Батон с маслом 50/10	60	5,47	8,05	34,22	222,2		12,46
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	11,43
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
Итого за завтрак		650	19,33	19,67	106,4	672,54		58,35
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,6	71	10,92
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96	11,74
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321	27,87
	Тефтели из свинины и риса с соусом 100/40	140	11,6	21,2	18,2	366	279	84,98
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,14
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		955	23,31	39,69	94,75	890,39		146,32
Полдник	Лапшевник с творогом	150	12,9	12,54	29,22	281,6	208	36,12
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5% жир)	200	5,8	5	8,4	108	386	20,8
Итого за полдник		350	18,7	17,54	37,62	389,6		56,92
Всего за день		1955	61,34	76,9	238,77	1952,5		3

Старший повар

М.Е. Понедельченко

М.Е.Понедельченко