



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 04 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Пудинг из творога (запеченный)	150	12,85	14,4	30,15	333,6	222	55,1
	Молоко сгущенное	30	1,5	0,8	16,56	88,26		8,72
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,75
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5	5,9	12,3	98,74		12,21
Итого за завтрак		520	19,95	21,5	75,31	594,4		89,88
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,24	4,8	12,7	110,96	119	5,55
	Азу из свинины 180/90	270	11,1	15	22,2	422,3		223,16
	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		800	20,52	20,69	84,94	762,87		250,28
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	120	5,2	3,5	40	233,2		36
	Молоко кипяченое	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	11,7
Итого за полдник		320	9,8	7,1	52,6	333,6		47,7
Всего за день		1640	50,27	49,29	212,85	1690,87		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Пудинг из творога (запеченный)	180	15,4	17,3	36,2	400,3	222	66,12
	Молоко сгущенное	30	1,5	0,8	16,56	88,26		8,72
	Чай с сахаром 200/7	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,57
	Бутерброд с сыром 25/20	45	6,1	6,1	12,3	116,84	376	15,32
Итого за завтрак		555	23,6	24,6	81,36	679,2		104,23
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	10,92
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119	6,94
	Азу из свинины 200/100	300	15,63	16,63	26,61	488		228,16
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн	10,28
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,68	91,84		3,02
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	18,84	87,76		2,48
Итого за обед		930	29,49	23,65	98,1	893,58		261,8
Полдник	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Блинчики с джемом	120	5,2	3,5	40	233,2		36
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн	11,7
Итого за полдник		420	10,2	7,5	62,4	380,6		56,8
Всего за день		1905	63,29	55,75	241,86	1953,38		

Старший повар

М.Е.Понедельченко