



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 09 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180	250	13,3	12,21	21,7	297,1	289	49,22
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4		16,39
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
Итого за завтрак		635	22,66	20,33	70,18	580,28		82,01
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82	11,55
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303	25,65
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268	58,63
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,6
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,39
Итого за обед		819	21,32	27,47	86,36	778,05		112,05
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ 80/20	100	10,63	11,1	23,07	254	223	35,2
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385	17,36
Итого за полдник		300	16,43	16,1	32,67	361		52,56
Всего за день		1 754	60,41	63,9	189,21	1 719,33		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	9,1
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289	57,43
	Бутерброд с маслом и сыром 40/5/20	70	7,21	7,8	19,13	184,9	389	22,51
	Чай с лимоном 200/7/7	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	5,28
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,35
Итого за завтрак		685	30,33	25,59	76,43	669,35		96,67
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	10,92
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82	14,13
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303	25,65
	Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268	65,15
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5		5,6
	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		1005	28,22	34,39	115,7	901,55		148,82
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ120/30	150	16,27	16,6	37,06	381	223	52,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	4,03
Итого за полдник		350	16,47	16,6	43,56	407,8		56,83
Всего за день		2000	71,47	84,74	220,21	1971,56		

Старший повар

М.Е.Понедельченко