



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 20 октября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
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	61,12
	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		97,06
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	9,71
	Рагу из овощей	150	2,53	10,7	12,29	202,9	143	13,15
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	50,97
	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		94,02
Полдник	Омлет с сыром	120	14,34	13,54	2,04	278	211	55,86
	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	4,03
Итого за полдник		340	15,64	13,74	17,96	348,68		61,21
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			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Угледо			
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	61,12
	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		98,41
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	11,81
	Рагу из овощей	180	3,03	12,84	14,75	243,5	143	15,78
	Биточки рыбные с маслом 100/10	110	13	15,46	15,98	256	234	50,97
	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	55,86
	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	4,03
Итого за полдник		360	16,74	13,94	27,38	392,56	360	62,37
Всего за день		2005	71,03	61,52	244,92	1974,81	2005	

Старший повар

М.Е.Понедельченко