Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 20
_____ М.А.Перевертайло

Меню на 07 ноября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	3,69
	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	145,5	303	23,7
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260	92,41
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
Итого за завтрак		**555**	**23,62**	**24,14**	**69,21**	**588,82**		**139,75**
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113	6,68
	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,1	112,6	321	17,22
	Котлеты из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	234	64,22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	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
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75		6,49
Итого за обед		**740**	**27,34**	**30,89**	**106,39**	**820,66**		**113,46**
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Каша рисовая с изюмом	105	3,04	5,44	24	157,5	177	15,18
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	102	386	18,2
Итого за полдник		**425**	**10,34**	**11,04**	**51,62**	**350,38**		**47,45**
Всего за день		**1720**	**61,3**	**66,07**	**227,22**	**1759,86**		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	3,69
	Каша гречневая вязкая	180	5,5	6	24,62	174,6	303	23,35
	Гуляш из говядины (60/60)	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260	101,5
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	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		**610**	**27,73**	**28,55**	**76,24**	**673,09**		**148,83**
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113	8,35
	Капуста тушеная	180	3,72	5,82	16,96	135,1	321	20,67
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	66,28
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	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
	Вафли	30	0,59	4,59	20,02	123,75		1,91
Итого за обед		**835**	**30,37**	**34,53**	**115,51**	**903,74**		**116,85**
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Каша рисовая с изюмом	150	4,35	7,77	34,28	225	177	21,69
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
	Кисломолочный продукт (Ряженка 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8,4	102	386	18,2
Итого за полдник		**470**	**11,65**	**13,37**	**61,9**	**417,88**		**54,26**
Всего за день		**1915**	**69,75**	**76,45**	**253,65**	**1994,71**		

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