

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.А.Переверталои



Меню на 16 ноября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	3,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291	68,84
	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,37
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,68
Итого за завтрак		515	23,28	12,89	97,07	599,1		84,7
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96	8,74
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,72	18,9	437,7	259	42,58
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	14,13	65,82		1,91
Итого за обед		730	20,19	39,35	86,27	804,08		85,51
Полдник	Булочка школьная	80	6,68	2,55	35,88	193,3	428	22,88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
Итого за полдник		380	10,25	5,63	61,63	340,9		49,99
Всего за день		1625	53,72	57,87	244,97	1744,08		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	3,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291	65,83
	Компот их сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,37
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за завтрак		560	27,18	14,72	106,71	669,77		82,03
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	34,13
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96	10,6
	Жаркое по-домашнему (из свинины)	230	16,16	38,77	21,79	503,3	259	65,89
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
	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		855	23,24	45,51	94,66	906,81		124,81
Полдник	Булочка с повидлом	100	8,35	3,2	44,85	241,6	428	28,60
	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379	14,11
	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
Итого за полдник		400	11,92	6,28	70,6	389,2		55,71
Всего за день		1815	62,34	66,51	271,97	1965,7		8

Старший повар

М.Е.Понедельченко