



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло

Меню на 24 ноября 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291	59,34
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	19,4	146		18,2
	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		520	27,96	14,91	82,76	577,85		90,76
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,32	45	4,92
	Рассольник ленинградский со смет	205	1,71	4,87	9,78	93,8	96	8,74
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Фрикадельки из говядины в соусе	147	12,3	16,15	15,5	260,4	280	48
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,1
	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		852	24,87	28,78	105,79	790,03		90,48
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Конд.изделие (печенье сахарное)	40	3	3,9	29,8	166,8		5,24
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
Итого за полдник		340	3,51	4,42	64,7	333		27,69
Всего за день		1712	56,34	48,11	253,25	1700,88		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 10								
	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	373,3	291	65,83
	Кисломолочный продукт (Йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	19,4	146		18,2
	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 завтрак		575	32,49	16,82	97,33	671,48		98,12
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,46	60,37	45	6,15
	Рассольник ленинградский со смет	250/5	2,11	5,89	12,17	115,2	96	10,6
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Фрикадельки из говядины в соусе	160	13,39	17,58	16,88	283,4	280	73,27
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,1
	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		965	27,72	32,73	116,14	880,18		122,44
Полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Конд.изделие (печенье сахарное)	50	3,75	5,06	38,68	216,8		7,8
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352	9,45
Итого за полдник		350	4,26	5,58	73,58	383		30,25
Всего за день		1890	64,47	55,13	287,05	1934,66		

Старший повар

М.Е.Понедельченко