



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ № 20  
 М.А.Перевертало

Меню на 29 ноября 2023г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58		10,31
	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	211	61,05
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377	6,1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4		3,12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>19</b>	<b>29,34</b>	<b>59,51</b>	<b>582,38</b>		<b>95,26</b>
Обед	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99	7,76
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Биточек из говядины с соусом 90/54	144	15,08	18,04	16,47	291,6	268	88,94
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	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
<b>Итого за обед</b>		<b>829</b>	<b>27,61</b>	<b>28,03</b>	<b>105,35</b>	<b>792,11</b>		<b>146,15</b>
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,36	7,66	23,13	179,3	181	15,92
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>6,41</b>	<b>8,01</b>	<b>57,03</b>	<b>326,6</b>		<b>27,88</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1729</b>	<b>53,02</b>	<b>65,38</b>	<b>221,89</b>	<b>1701,09</b>		

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,03	3,22	5,37	54,58		10,31
	Омлет с сыром	140	16,73	27,46	2,38	324,3	211	65,95
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,11
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,87	2,45	18,5	104,2		3,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,4</b>	<b>33,83</b>	<b>68,47</b>	<b>672,44</b>		<b>109,62</b>
Обед	Нарезка из соленых огурцов	100	0,8	0,1	1,7	10	70	16,38
	Суп из овощей со сметаной	250/5	1,69	5,79	9,35	103,2	99	9,37
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Биточек из говядины с соусом 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268	81,8
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	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
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>31,03</b>	<b>31,97</b>	<b>114,98</b>	<b>881,21</b>		<b>150,77</b>
Полдник	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,82	10,21	30,84	239	181	19,1
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4		1,68
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
<b>Итого за полдник</b>		<b>425</b>	<b>7,87</b>	<b>10,56</b>	<b>64,74</b>	<b>386,3</b>		<b>31,06</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1950</b>	<b>61,3</b>	<b>76,36</b>	<b>248,19</b>	<b>1939,95</b>		

Старший повар

*М.Е.Понедельченко*

М.Е.Понедельченко