

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ № 20
М.А. Переверталло



Меню на 15 января 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309	17,98
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	12,5	18,77	13,53	275	271	63,05
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
	Хлеб ржаной	20	1,18	0,2	9,42	43,88		1,37
Итого за завтрак		585	20,05	23,69	72,01	583,18		102,51
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
	Икра свекольная	60	1,42	4,5	6,3	71,38	75	9,58
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99	9,13
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128	15,01
	Поджарка из рыбы	90	13,4	8,17	9,51	164,8	231	28,99
	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7,62
	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		875	24,01	27,81	112,7	811,99		88,07
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ80/20	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223	33,79
	Молоко кипяченое	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5		38,54
Всего за день		1765	59,48	63,13	229,11	1738,67		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	6	70	9,83
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309	21,58
	Котлета(свино-говяж) домашняя с соусом 90/65	155	12,49	18,77	13,53	275	271	51,21
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0,15	21,6	89,9		10,28
	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		645	23,02	24,84	91,95	685,25		96,29
Обед	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
	Икра свекольная	100	2,36	7,5	10,5	118,94	75	15,97
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99	9,13
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128	18,02
	Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	231	29,32
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	7,62
	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		1000	27,11	34,5	121,03	920,42		97,32
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущ	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223	36,69
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13
Итого за полдник		405	15,82	12,03	54,2	390,5		54,44
Всего за день		2050	65,95	71,37	267,18	1996,17		

Старший повар *Глоу* М.Е.Понедельченко