

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.А.Перевертайло



Меню на 19 января 2023г.

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность*	№ реп.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>27,96</b>	<b>14,91</b>	<b>82,76</b>	<b>577,85</b>		<b>90,76</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>852</b>	<b>24,87</b>	<b>28,78</b>	<b>105,79</b>	<b>790,03</b>		<b>90,48</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>3,51</b>	<b>4,42</b>	<b>64,7</b>	<b>333</b>		<b>27,69</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1712</b>	<b>56,34</b>	<b>48,11</b>	<b>253,25</b>	<b>1700,88</b>		

**Возрастная категория от 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность*	№ реп.	Цена
			Белки	Жиры	Углевод			
<b>День 10</b>								
	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>32,49</b>	<b>16,82</b>	<b>97,33</b>	<b>671,48</b>		<b>98,12</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>965</b>	<b>27,72</b>	<b>32,73</b>	<b>116,14</b>	<b>880,18</b>		<b>122,44</b>
<b>Полдник</b>	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
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,26</b>	<b>5,58</b>	<b>73,58</b>	<b>383</b>		<b>30,25</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1890</b>	<b>64,47</b>	<b>55,13</b>	<b>287,05</b>	<b>1934,66</b>		

Старший повар

*М.Е.Понедельченко*

М.Е.Понедельченко