

Утверждено
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М.А.Перевертайло



Меню на 22 января 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)70/180	250	18,3	15,21	21,7	297,1	289	70,72
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5	4,4	12,3	108,8		12,21
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за завтрак		615	26,08	20,26	75,77	592,55		114,54
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82	8,61
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303	24,69
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	27,8	16,47	369	268	60,25
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	342	10,28
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36		2,35
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за обед		819	21,67	37,5	97,97	826,51		128,37
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущеным	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223	36,69
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
Итого за полдник		305	15,42	11,63	44,4	343,5		41,44
Всего за день		1 739	63,17	69,39	218,14	1 762,56		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)80/200	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289	77,82
	Бутерброд с сыром 35/15	50	5,64	4,48	17,22	131,76		12,88
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	16,9
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75		2,35
Итого за завтрак		665	29,46	22,27	88,02	673,11		122,95
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	29,13
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82	10,43
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303	24,69
	Шницель из свинины с соусом 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268	55,74
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	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		960	24,65	42,55	109,27	930,88		131,87
Полдник	Запеканка из творога с мол.сгущеным	105	15,35	11,61	29,4	283,5	223	36,69
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
Итого за полдник		405	15,82	12,03	54,2	390,5		54,44
Всего за день		2030	69,93	76,75	251,49	1994,49		

Старший повар _____ *Жоу* М.Е.Понедельченко