Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 20
М.А.Перевертайло

Меню на 31 января 2023г.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	15,6
	Пудинг из творога (запеченный)	150	23,88	16,17	36	386,4	222	70,76
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6		8,72
	Чай с сахаром 200/7	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
Итого за завтрак		**500**	**25,93**	**19,27**	**75,56**	**583,4**		**99,83**
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96	119	4,67
	Азу из свинины 180/50	230	14,1	15	22,2	422,3		38,85
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85		1,71
Итого за обед		**745**	**24,72**	**20,44**	**94,58**	**804,99**		**76,71**
Полдник	Макароны отварные с сыром	100	5,2	4,53	19	138,4	54-3г	27,64
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	12,95
Итого за полдник		**330**	**11,2**	**8,31**	**51,36**	**325,88**		**42,61**
Всего за день		**1575**	**61,85**	**48,02**	**221,5**	**1714,27**		

Возрастная категория от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки, персики, черешня, сливы, абрикосы)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338	15,6
	Пудинг из творога (запеченный)	180	28,65	19,4	43,2	463,6	222	80,22
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6		8,72
	Чай с сахаром 200/7	200	0,07	0,02	15	60	376	4,75
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,42	43,88		1,37
Итого за завтрак		**550**	**31,8**	**22,7**	**92,18**	**704,48**		**110,66**
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71	29,13
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119	5,84
	Азу из свинины 200/55	255	15,63	16,63	26,61	468		43,07
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	8,98
	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**	**28,95**	**23,45**	**108,09**	**918,59**		**91,76**
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	7,8	6,8	28,5	207,6	54-3г	41,46
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88		2,02
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382	12,95
Итого за полдник		**380**	**13,8**	**10,58**	**60,86**	**395,08**		**56,43**
Всего за день		**1805**	**74,55**	**56,73**	**261,13**	**2018,15**		

Старший повар _____ **М.Е.Понедельченко**