Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 20
_____ М.А.Перевертайлов

МЕНЮ

" 07 " марта 2024г.

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	56,36
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	13,05
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**540**	**17,91**	**15,98**	**87,88**	**564,81**		**100,84**
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	11,13
	Зеленый горошек***	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	6,55
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	(обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		**900**	**27,59**	**25,27**	**114,72**	**788,61**		**113,26**
ПОЛДНИК	сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**320**	**13,81**	**11,49**	**30,85**	**332,27**		**40,22**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1740**	**59,95**	**52,80**	**233,15**	**1685,69**		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	13,25
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	Н	3,36
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**580**	**22,33**	**18,27**	**107,46**	**676,71**		**103,16**
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	16,56
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	10,92
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	51,07
	(обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	16,90
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		**1000**	**31,29**	**28,96**	**138,83**	**922,4**		**127,35**
ПОЛДНИК	сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	42,52
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	4,03
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**350**	**16,53**	**13,79**	**35,62**	**403,84**		**46,55**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1900**	**70,15**	**61,02**	**281,91**	**2002,95**		

Ст. повар _____