



Свержидо
 Директор МБОУ СОШ № 20
 М. В. Червертайлов

МЕНЮ

" 09 " апреля 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 7								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	59,22
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	10,22
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,14
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		89,53
ОБЕД								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	47,73
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	56,58
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	23,85
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,37
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		145,59
ПОЛДНИК								
	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	15,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	13,65
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		42,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26		

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 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	11,10
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	59,24
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	13,37
	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 ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11	
ОБЕД								
	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	13,44
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,90	12	71	16,38
	Котлеты, биточки (особые свин/говяж) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	21,58
	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 св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		137,78
ПОЛДНИК								
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	37,28
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	15,05
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		55,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар Шуф