

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

И.А. Червертайлов

МЕНЮ

" 15" апреля 2024г.



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	27,46
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	26,28
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	9,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	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 св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		92,44
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,06
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	50,46
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	20,71
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	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
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19	204	107,57
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	10,29	16,65	29,44	313,29	204	23,55
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,55	16,65	36,68	344,11		28,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	55,55	59,55	225,77	1697,28		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 1								
ЗАВТРАК	маслом)	200	5,10	8,66	32,42	233,86	182	32,04
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	28,15
	Масло сливочное	10	0,18	6,15	0,17	56,6	14	9,10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,02
	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		590	19,26	21,14	86,13	675,11		99,43
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	13,44
	Котлеты, биточки, шницели (говядина) 100/20	120	18,52	11,88	16,82	244,43	268	50,46
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	23,58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	31,94	32,87	133,12	901,1		115,70
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	180	12,35	19,98	35,33	375,95	204	34,26
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12,61	19,98	42,57	406,77		39,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	63,81	65,99	264,82	1982,98		

Ст. повар