

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.П. Переверталов

МЕНЮ

МБОУ СОШ
№20

" 22 " 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 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	7,40
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	51,12
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	13,37
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,69
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		88,95
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	9,06
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	6,55
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	51,87
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	17,98
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	15,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	1,32
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	1,37
Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		116,21
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	25,70
	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	H	2,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		42,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

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 8								
ЗАВТРАК	маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	34,91
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	28,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		88,21
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	18,00
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	38,94
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		127,10
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	42,37
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,02
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61		61,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар

Глоуф