

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

Иванов Александр Сергеевич



МЕНЮ

" 25 " 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 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	9,64
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	113,90
	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
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		158,59
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	10,82
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	5,14
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	11,92
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		95,86
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	36,19
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73		41,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

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 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	10,31
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	121,34
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	13,21
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	6,81
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48		167,70
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	13,99
	Морковь тушеная с луком	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	10,86
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	53,19
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	14,31
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,62
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		106,56
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	41,72
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		47,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар