

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.А. Червертайлов

МЕНЮ

" 26 " 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 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная***	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	4,37
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	82,75
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	7,95
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,38
	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 ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		105,06
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	10,10
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	6,55
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	15,72
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	15,05
	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 св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		122,65
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	8,07
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	2,69
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		18,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

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 10								
ЗАВТРАК	Кукуруза консервированная***	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	6,55
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	82,75
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	11,92
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		112,11
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	14,17
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	7,59
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	58,16
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,26	21,42	146,86	312	18,87
	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	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		133,85
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	18,94
	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	Н	2,02
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		28,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст. повар

Григорьев