Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 20
М.А.Перевертайлов

МБОУ СОШ №20

МЕНЮ

" 08 " мая 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 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с ма	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	30,72
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	25,16
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	Н	1,32
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	17,75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		80,34
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	12,09
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	39,58
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	32,26
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	8,90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,02
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,48
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	17,75
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		115,08
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	35,85
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	4,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	2,69
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	13,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		56,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

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 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	Н	2,02
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	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	Н	2,02
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	1,91
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	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	Н	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 _____