

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 20

М.А.Перевертайлов



МЕНЮ

02 мая 2024г

№20

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 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40 | 140 | 8,02 | 8,45 | 4,54 | 125,93 | 229 | 56,36 |
| | Рис отварной (завтрак) | 90 | 2,30 | 3,59 | 24,03 | 137,64 | 304 | 13,05 |
| | 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 | Н | 2,02 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 1,37 |
| | Фрукты свеж. | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 | 13,00 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 17,91 | 15,98 | 87,88 | 564,81 | | 100,84 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,75 | 88 | 11,13 |
| | Салат из свежих огурцов** | 60 | 0,62 | 3,64 | 1,28 | 40,32 | 18 | 6,55 |
| | Биточки паровые (говяж) | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | 281 | 51,07 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 150 | 7,59 | 5,19 | 42,02 | 234,39 | 171 | 11,92 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 | 389 | 16,90 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 | Н | 1,32 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | 42,8 | Н | 1,37 |
| | Фрукты свеж. | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 13,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 900 | 27,59 | 25,27 | 114,72 | 788,61 | | 113,26 |
| ПОЛДНИК | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20 | 120 | 13,61 | 11,49 | 23,83 | 303,83 | 222 | 36,19 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 4,03 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 320 | 13,81 | 11,49 | 30,85 | 332,27 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1740 | 59,95 | 52,80 | 233,15 | 1685,69 | | |

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 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60 | 160 | 10,13 | 10,07 | 6,81 | 158,22 | 229 | 56,58 |
| | Рис отварной (завтрак) | 100 | 2,56 | 3,99 | 26,70 | 152,93 | 304 | 13,25 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,10 | 25,06 | 147,36 | 382 | 15,05 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 117 | Н | 3,36 |
| | 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 | | 580 | 22,33 | 18,27 | 107,46 | 676,71 | | 103,16 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | 89,75 | 88 | 16,56 |
| | Салат из свежих огурцов** | 100 | 0,75 | 6,02 | 2,35 | 66,6 | 20 | 10,92 |
| | Биточки паровые (говяж) | 100 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | 210,19 | 281 | 51,07 |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 180 | 9,11 | 6,23 | 50,42 | 281,27 | 171 | 14,31 |
| | 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 | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | Н | 1,91 |
| | Фрукты свеж. | 100 | 0,80 | 0,30 | 9,60 | 44 | 338 | 13,00 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 1000 | 31,29 | 28,96 | 138,83 | 922,4 | | 127,35 |
| ПОЛДНИК | Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20 | 150 | 16,33 | 13,79 | 28,60 | 364,6 | 222 | 42,52 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 7,02 | 28,44 | 376 | 4,03 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 16,53 | 13,79 | 35,62 | 403,84 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1900 | 70,15 | 61,02 | 281,91 | 2002,95 | | |

Ст. повар

Handwritten signature