

**Меню по столовой МБОУ СОШ № 20
28 сентября 2022**

1 - 4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Горячее питание (завтрак)						
05.01.2005	бутерброд с маслом	50(20/30)	22,21	210,8	2,4	15,4	15,7
204,2017	макароны отварные с сыром	150	26,63	250,8	10,2	11,9	25,6
693,2004	какао с молоком	200	8,56	190	4,9	5	32,5
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2	0,4	10
9.1.2.6	яблоко	1 шт.	22,42	94	0,8	0,8	19,6
			82,07				
1 - 4 классы							
	Горячее питание (обед)						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
43,2004	салат из белокачаной капусты	60	2,51	52,8	0,8	3,1	5,3
148,2004	суп-лапша домашняя, с птицей, зеленью	265(250/15)	18,58	120	2,8	5,8	13,9
388,2004	котлеты рыбные	90	30,46	176,4	11,7	7,9	13,7
520,2004	сложный гарнир(карт.пюре+капуста туш.)	160	12,77	164,8	3,5	6,9	21,6
685,2004	напиток из плодов шиповника	200	10,93	58	0,2		15
6.1.3.2.2	батон	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	хлеб	45	3,37	3,4	3	0,5	15
			82,07				
5 - 11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак 2						
05.01.2005	бутерброд с маслом	50(20/30)	22,21	210,8	2,4	15,4	15,7
204,2017	макароны отварные с сыром	210	26,98	351,1	14,2	10	35,8
693,2004	какао с молоком	200	8,56	190	4,9	5	32,5
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2	0,4	10
			60,00				
5 - 11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Обед 2						
43,2004	салат из белокачаной капусты	100	4,19	88	1,4	5,1	8,9
148,2004	суп-лапша домашняя, с птицей, зеленью	260(250/10)	15,07	120	2,8	5,8	13,9
388,2004	котлеты рыбные	100	33,93	196	13	8,8	15,2
520,2004	пюре картофельное	180	14,35	264,6	13	8,8	15,2
685,2004	напиток из плодов шиповника	200	10,93	58	0,2		15
6.1.3.2.2	батон	25	2,78	65,5	1,9	0,8	12,8
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	87	3,3	0,6	16,7
			85,00				
Свободный выбор							
	Наименование блюд	Цена					
	Холодное блюдо						
	салат из свежих помидоров с луком	1/100	7,92				
	салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	8,66				
	салат из белокачан. капусты	1/100	4,19				
	I блюдо						
	щи из свежей капусты с картоф., зеленью	1/250	8,76				
	суп молочный с вермишелью	1/250	14,90				
	II блюдо						
	биточки рыбные	1/90	29,76				
	III блюдо						
	Сок	1/200	23,93				
	напиток из плодов шиповника	1/200	10,93				
	IV Гарнир						
	макароны отварные	1/150	9,02				
Выпечка							
	Ватрушка с колбасой и с сыром	1/140	21,29				
	Сосиска запеченая в тесте	105(55/50)	23,52				
Витаминный стол							
	Наименование блюд	Цена					
	морковь с сахаром	1/100	3,82				
Диетический стол							
	Наименование блюд	Цена					
	гречка отварная	1/150	14,00				

Зав.производством _____

Бухгалтер _____