ИП Кузнецова Л.Б.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 20 г.Пензы
_____ И.А.Николаева

Меню по столовой МБОУ СОШ № 20

07 октября 2022 года

1 - 4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Горячее питание (завтрак)						
337,2004	*яйцо вареное*	40	9,86	63	5,1	4,6	0,3
05.01.2005	*бутерброд с маслом*	45(15/30)	17,52	140,3	2,9	10,2	19,4
174,2017г	*каша молочная из рисовой крупы, с маслом*	157,5(152,5/7,5)	18,53	220,5	4,5	8,1	32,2
685,2004	*чай с джемом*	200	5,35	82	0,3		21,3
6.3.5.3	*хлеб*	30	2,25	52,2	2	0,4	10
9.1.1.7	*яблоко*	1 шт.	28,56	45	0,9	0,1	9,5
			82,07				

1 - 4 классы							
	Горячее питание (обед)						
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
45,2004	*салат из белокачаной капусты с огурцами*	60	3,92	55	1	3,1	5,7
140,2004	*суп картоф.с макарон.изд., зеленью*	250	7,57	120	2,9	2,5	21
155,2003	*жаркое по домашнему*	150(50/100)	60,65	227,8	15,4	11,8	15,1
685,2004	*чай с сахаром*	200	2,27	58	0,2		15
6.1.3.2.2	*батон*	35	3,91	91,7	2,6	1	18
6.3.5.3	*хлеб*	50	3,75	87	3,3	0,6	16,7
			82,07				

5 - 11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак 2						
337,2004	*яйцо вареное*	40	9,86	63	5,1	4,6	0,3
174,2017г	*каша молочная из рисовой крупы, с маслом*	210(200/10)	24,71	294	6	10,9	43
685,2004	*чай с джемом*	200	5,35	82	0,3		21,3
6.3.5.3	*хлеб*	30	2,25	69,6	2,6	0,5	13,4
6.3.5.3	*сладости*	1 шт.	17,83	270	2,8	15	30,5
			60,00				

5 - 11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг.ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Обед 2						
45,2004	*салат из белокачаной капусты с огурцами*	100	6,50	91,7	1,7	5,1	9,6
140,2004	*суп картоф.с макарон.изд., зеленью*	250	7,57	120	2,9	2,5	21
155,2003	*жаркое по домашнему*	200(45/155)	59,85	303,7	20,5	15,8	20,1
686,2004	*чай с лимоном*	200	4,59	60	0,3		15,2
6.1.3.2.2	*батон*	30	3,45	78,6	2,3	0,9	15,4
6.3.5.3	*хлеб*	45	3,04	78,3	2,9	0,6	15,1
			85,00				

Свободный выбор			
	Наименование блюд	Цена	
	Холодное блюдо		
	салат из свежих помид.и огурцов	1/100	8,66
	салат из белокачан.капусты с огурцами	1/100	6,50
	салат из свежих огурцов с луком	1/100	8,74
	I блюдо		
	суп молочный с макар.изделиями	1/250	14,83
	II блюдо		
	гуляш из говядины	125(50/75)	58,90
	III блюдо		
	Сок	1/200	23,93
	чай с джемом	7/200	5,35
	IV Гарнир		
	рис отварной	1/150	11,09
	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 _____