Меню по столовой МБОУ СОШ № 20 23 ноября 2022

	23 ноября 2022	1 /	NL I				
	 	1-4 класс	.ы	Энерг.ценность			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Горячее питание (завтрак)						
05.01.2005	бутерброд с маслом	40(20/20)	21,06	168,6	1,9		12,6
204,2017	макароны отварные с сыром	150	26,02	250,8	10,2	11,9	25,6
693,2004	какао с молоком	200	8,25	190			32,5
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	69,6	2,7	0,5	
9.1.2.6	яблоко	1 шт.	24,49	94	0,8	0,8	19,6
			82,07				
		1 - 4 класс	ы		T		1
	Горячее питание (обед)			Энерг.ценность			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
29,Пермь	салат из свеклы с яблоками	60	5,51	73,3	0,7	3,1	11,1
148,2004	суп-лапша домашняя, с зеленью	250	8,01	120	2,8	5,8	13,9
668,1981	тефтели с соусом	100(70/40)	39,80	189	8,7	11	13,7
520,2004	сложный гарнир(карт.пюре+капуста туш.)	150	12,09	154,5	3,3	6,5	20,3
685,2004	напиток из плодов шиповника	200	10,61	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	35	2,60	60,9	2,3	0,4	11,6
			82,07				
	-	5 - 11 клас	СЫ		1	•	
		3 1110100	T	Энерг.ценность			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак 2						
05.01.2005	бутерброд с маслом	40(20/20)	21,06	168,6			12,6
204,2017	макароны отварные с сыром	210	28,44	351,1	14,2	10	<u> </u>
693,2004	какао с молоком	200	8,25	190	4,9		- /
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2	0,4	10
			60,00				
		5 - 11 класс	СЫ				
Na				Энерг.ценность	F		
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	(ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
20 Папа	Обед 2	100	0.02	122.2	1.1	F 2	10.5
29,Пермь	салат из свеклы с яблоками	100	9,02	122,2	1,1	5,2	18,5
148,2004	суп-лапша домашняя, с зеленью	250	8,01	120	2,8		
668,1981	тефтели с соусом	110(60/50)	34,89	189	-/		
520,2004	сложный гарнир(карт.пюре+капуста туш.)	180	14,31	185,4	4	7,7	
685,2004 6.1.3.2.2	напиток из плодов шиповника	200 40	10,61 4,56	58 104,8	0,2	1.2	15 20,6
6.3.5.3	батон	50	3,60	104,8	3,3	1,2 0.6	-
0.3.3.3	хлеб	30		87	3,3	0,0	10,
			85,00				
	T	Свободный в	ыбор				T
	Наименование блюд			Цена			
	Холодное блюдо						
		1/100		0.03			
	салат из свеклы с яблоками	1/100		9,02			
	винегрет овощной салат "Витаминный"	1/100		10,10 8,10			
		1/100		8,	10		
	I блюдо						
	суп молочный с рисом	1/250		15	,33		
	II блюдо						
	зразы "Школьные"	1/80		45,22			
	птица отварная	1/50		39,04			
	III блюдо	1/200	1	22.02			
	Сок	1/200	23,93 10,61				
	напиток из плодов шиповника	1/200		10,61			
	IV Гарнир	1/150	8,90				
	макароны отварные	1/150	<u> </u>	8,	JU		<u> </u>
	Выпечка						1
	ватрушка с мясным фаршем (птица) с сыром	1/110			,50		
	булочка "Дорожнвя"	1/100 Витаминный	CTO#	21	,16		ļ
	Наименование блюд	эміаминный	1	Це	ена		
	морковь с сахаром	1/100			74		
		Диетический	стол				
	Цанасисте 6				nua .		
	Наименование блюд гречка отварная	1/150	1	•	_. 49		<u> </u>