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

Меню по столовой МБОУ СОШ № 20 02 февраля 2023

| | | 4 # | | | | | |
|---------------------|---|---|-------------------------------|--|---|---------------------------------------|-------------|
| | 1 | 1-4 классы | ы | Энерг.ценность | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Цена | (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
| | Горячее питание (завтрак) | | | | | | |
| 3,2004 | бутерброд с сыром | 45(15/30) | 13,22 | 118 | 5,8 | | 12,9 |
| 340,2004 | омлет натуральный | 75 | 23,06 | 149,3 | 7,5 | | 1,4 |
| 104,Пермь | каша гречневая с молоком | 160 | 16,65 | 192,1 | 6 | · · · · · · · | 27,4 |
| 286,Пермь | кофейный напиток с молоком | 200 | 6,72 | 106,8 | 2,5 | 2,9 | 17, |
| 6.3.5.3 | хлеб | 40 | 3,00 | 69,8 | 2,6 | 0,5 | 13,4 |
| 9.1.4.7 | мандарин | 130 | 26,23 | 49,4 | 1 | 0,3 | 9,8 |
| | | | 88,88 | | | | |
| | | 1 - 4 классь | ol . | - | - | - | - |
| | Горячее питание (обед) | | | | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Цена | Энерг.ценность (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
| 71,2004 | винегрет овощной | 60 | 5,56 | 74,4 | 0,8 | | 4,: |
| 63,Пермь | щи из свеж капусты с карт., зеленью | 250 | 8,64 | 107,8 | 2,1 | | 10,6 |
| 688,1981 | тефтели из птицы с соусом | 110(90/20) | 42,95 | 189 | 8,7 | | 13,7 |
| 511,2004 | рис отварной | 180 | 15,63 | 273,6 | 4,5 | | 46,3 |
| 631,2004 | компот из свежих яблок | 200 | 7,75 | 142 | 0,2 | | 35,8 |
| 6.1.3.2.2 | батон | 40 | 4,60 | 78,6 | 2,3 | | 15,4 |
| | w-25 | | | | | | · |
| 6.3.5.3 | хлеб | 50 | 3,75 | 87 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |
| | | | 88,88 | | | | |
| | | 5 - 11 класс | ы | | | | |
| No | | D | | Энерг.ценность | F | W | V |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Цена | (ккал) | Белки | Жиры | Углеводы |
| 2.2004 | Завтрак 2 | 45/45/20) | 12.22 | 110 | Г.О | 4.7 | 12.0 |
| 3,2004 340,2004 | Бутерброд с сыром | 45(15/30) 70 | 13,22 | 118 | 5,8 7 | 4,7 11,7 | 12,9 |
| 104,Пермь | омлет натуральный каша гречневая с молоком | 130 | 20,19 13,52 | 139,4 156,1 | | | 1,3 22,3 |
| | • | | | 1 | 4,9 | | |
| 286,Пермь | кофейный напиток с молоком | 200 | 11,20 | 106,8 | 2,5 | 1 | 17, |
| 6.3.5.3 | хлеб | 25 | 1,87 | 43,5 | 1,70,3 | 8,4 | 6,7 |
| | | | 60,00 | | | | |
| | | 5 - 11 класс | ы | | | | |
| No no | Harrison Sana | D. was | Have | Энерг.ценность (ккал) | Белки | W.m. | V |
| № рец. | Наименование блюд Обед 2 | Выход | Цена | (KRAJI) | Белки | Жиры | Углеводы |
| 71,2004 | винегрет овощной | 100 | 9,25 | 124 | 1,4 | 10,1 | 6,8 |
| 71,2004 63,Пермь | щи из свеж капусты с карт., зеленью | 250 | 8,64 | 107,8 | 2,1 | | 10,6 |
| 688,1981 | тефтели из птицы с соусом | 110(80/30) | 38,56 | 189 | 8,7 | | 13,7 |
| 511,2004 | рис отварной | 180 | 15,63 | 273,6 | | | |
| 701,2004 | напиток яблочный | | • | 273,0 | 7,3 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | , · |
| | | 200 | 5 39 | 102 | 0.1 | I () | |
| | | 200 35 | 5,39 3.78 | 102 91.7 | 0,1 2.6 | | |
| 6.1.3.2.2 | батон | 35 | 3,78 | 91,7 | 2,6 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | | | 3,78 3,75 | | | 1 | |
| 6.1.3.2.2 | батон | 35 50 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 | 2,6 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | батон хлеб | 35 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 | 2,6 | 1 | 18 |
| • | батон хлеб Наименование блюд | 35 50 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 | 2,6 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо | 35 50 Свободный вь | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 Це | 2,6 3,3 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо | 35 50 Свободный вь 1/100 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 Ц е | 2,6 3,3 3,3 enha | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты | 35 50 Свободный вь | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 Ц е | 2,6 3,3 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U4e | 2,6 3,3 3,3 244a 25 ,07 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. | 35 50 Свободный вь 1/100 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U4e | 2,6 3,3 3,3 enha | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 Ue | 2,6 3,3 3,3 244a 25 ,07 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. П блюдо | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 Ue | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. Ш блюдо гуляш из говядины Ш блюдо сок | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, | 2,6 3,3 3,3 2.44a 25 ,07 70 ,90 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Катон жлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 | 2,6 3,3 3,3 2.25 ,07 70 ,90 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Батон хлеб Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 | 2,6 3,3 3,3 2.44a 25 ,07 70 ,90 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон. издел. III блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) | 3,78 3,75 85,00 | 91,7 87 U46 9, 16 7, 58 23 5, | 2,6 3,3 3,3 2.25 ,07 70 ,90 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные выпечка | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) | 3,78 3,75 85,00 i6op | 91,7 87 U46 9, 16 7, 58 23 5, | 2,6 3,3 3,3 244a 25 ,07 70 ,90 ,90 ,93 39 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. III блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные вытечка слойка в ассортименте | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) 1/200 1/200 | 3,78 3,75 85,00 i6op | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 23 5, | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 ,90 ,93 39 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные Бытечка слойка в ассортименте | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) 1/200 1/150 Витаминный с | 3,78 3,75 85,00 i6op | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 23 5, 8, | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 ,90 ,93 39 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. III блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные вытечка слойка в ассортименте | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) 1/200 1/150 Витаминный с | 3,78 3,75 85,00 Iбор | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 23 5, 8, | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 ,90 ,93 39 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины III блюдо сок напиток яблочный IV Гарнир макароны отварные Бытечка слойка в ассортименте | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) 1/200 1/150 Витаминный с | 3,78 3,75 85,00 Iбор | 91,7 87 U ₄ e 9, 16 7, 58 23 5, 8, 33 | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 ,90 ,93 39 | 1 | 18 |
| 6.1.3.2.2 6.3.5.3 | Наименование блюд Холодное блюдо Винегрет овощной салат из капусты І блюдо суп картофельный с макарон.издел. II блюдо гуляш из говядины IV Тарнир макароны отварные вытечка слойка в ассортименте Наименование блюд морковь с сахаром | 35 50 Свободный вь 1/100 1/100 1/250 125(50/75) 1/200 1/150 Витаминный с 1/100 Диетический с | 3,78 3,75 85,00 Iбор | 91,7 87 U4e 9, 16 7, 58 23 5, 8, 33 | 2,6 3,3 3,3 25 ,07 70 90 ,93 39 90 ,00 | 1 0,6 | 18 16,7 |