

Меню

МБОУ СОШ № 20
17 мая 2023 года

1-4 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
1, 2004 г	бутерброд с маслом	40 (15/25)	16,94	164,7	2,0	11,6	13,0
340, 2004 г	омлет натуральный	165	38,04	328,4	16,5	27,4	3,1
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,38	52,2	0,2		13,5
6.3.5.3	хлеб	25	1,86	43,5	1,7	0,3	8,4
9.1.2.9	фрукт (по сезону)	130	29,66	70,5	0,6	0,6	14,7
			88,88				

1-4 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
29, Пермь	салат из свеклы с яблоками	60	5,73	73,3	0,7	3,1	11,1
148, 2004 г	суп-лапша домашняя, с зеленью	250	8,52	120,0	2,8	5,8	13,9
668, 1981 г	тефтели с соусом	110 (70/40)	41,37	189,0	8,7	11,0	13,7
553, 2004 г	сложный гарнир (картоф пюре+капуста туш)	150	17,03	154,5	3,3	6,5	20,3
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,76	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	20	2,19	52,4	1,5	0,6	10,3
6.3.5.3	хлеб	50	3,28	87,0	3,3	0,6	16,7
			88,88				

5-11 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 2							
1, 2004 г	бутерброд с маслом	30 (10/20)	11,68	118,5	1,6	7,8	10,4
340, 2004 г	омлет натуральный	100	23,01	199,0	10,0	16,7	1,9
173, 2017 г	каша молочная из пшенной крупы с маслом	210 (200/10)	21,07	312,0	8,6	11,1	44,3
685, 2004 г	чай с сахаром	200	2,38	52,2	0,2		13,5
6.3.5.3	хлеб	25	1,86	43,5	1,7	0,3	8,4
			60,00				

5-11 классы

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
29, Пермь	салат из свеклы с яблоками	100	9,59	122,2	1,1	5,2	18,5
148, 2004 г	суп-лапша домашняя, с зеленью	250	8,52	120,0	2,8	5,8	13,9
668, 1981 г	тефтели с соусом	110 (50/60)	31,05	189,0	8,7	11,0	13,7
553, 2004 г	сложный гарнир (картоф пюре+капуста туш)	180	20,84	185,4	4,0	7,7	24,3
685, 2004 г	напиток из плодов шиповника	200	10,76	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	20	2,19	52,4	1,5	0,6	10,3
6.3.5.3	хлеб	30	2,05	52,2	2,0	0,4	10,0
			85,00				

Свободный выбор

Наименование блюд	Цена
сакат из холодного блюда	1/100 16-22
I блюдо	
II блюдо	
III блюдо	
IV-Гарнир	
Выпечка	

Витаминный стол

Наименование блюд	Цена
сакат из овощей	1/100 6-28

Диетический стол

Наименование блюд	Цена
сакат из овощей	1/50 54-19