

Меню
МБОУ СОШ № 20
22 мая 2023 года



1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (завтрак)							
3.2004 г	бутерброд с сыром	45 (15/30)	16,90	118,0	5,8	4,7	12,0
173.2017 г	каша молочная из пшениной крупы с маслом	157,5 (152,5/5)	14,03	234,0	6,5	8,3	33,2
685.2004 г	чай с лимоном	207	4,23	60,0	0,3		15,2
6.3.5.3	хлеб	25	1,80	43,5	1,7	0,3	8,4
11.1.1.16	сок фруктовый	200	23,93	92,0	1,0	0,2	20,2
10.10.1.1	кекс	70	27,99	270,0	2,8	15,0	30,6
			88,88				

1-4 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Горячее питание (обед)							
6.1.6.28	икра кабачковая	60	10,24	71,4	1,1	5,3	4,0
110.2004 г	борщ с капустой и картофелем, с зеленью	250	13,10	106,0	2,0	5,2	13,0
155.2003 г	гуляш	125 (35/90)	46,14	147,0	16,2	7,0	4,8
516.2004 г	макаронные отварные	150	8,67	244,5	5,1	9,2	34,2
685.2004 г	чай с сахаром	200	2,38	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	40	4,60	104,8	3,1	1,2	20,5
6.3.5.3	хлеб	50	3,75	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							
3.2004 г	бутерброд с сыром	35 (15/20)	15,75	104,9	5,4	4,6	10,3
173.2017 г	каша молочная из пшениной крупы с маслом	210 (205/5)	16,14	312,0	8,6	11,1	44,3
685.2004 г	чай с сахаром	200	2,38	58,0	0,2		15,0
6.3.5.3	хлеб	25	1,80	43,5	1,7	0,3	8,4
11.1.1.16	сок фруктовый	200	23,93	92,0	1,0	0,2	20,2
			60,00				

5-11 классы							
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Цена	Энерг. Ценность (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2							
6.1.6.28	икра кабачковая	80	13,66	95,2	1,5	7,1	5,2
110.2004 г	борщ с капустой и картофелем, с зеленью	250	13,10	106,0	2,0	5,2	13,0
155.2003 г	гуляш	125 (30/95)	40,90	147,0	16,2	7,0	4,8
516.2004 г	макаронные отварные	180	10,41	293,4	6,1	11,0	41,0
685.2004 г	чай с сахаром	200	2,38	58,0	0,2		15,0
6.1.3.2.2	батон	20	2,30	52,4	1,5	0,6	10,3
6.3.5.3	хлеб	30	2,25	52,2	2,0	0,4	10,0
			85,00				

Свободный выбор			
Наименование блюд	Холодное блюдо	Цена	
салат из овощей	конфеты	1100	16-28
	I блюдо		
мясо тушеное	II блюдо	1150	07-07
чай с сахаром	III блюдо	1200	1-38
сок фруктовый	IV Гарнир	1200	23-32
тренинг	Выпечка	1150	13-13
Витаминный стол			
салат из овощей	1 с.е.р	1100	6-28
Диетический стол			
мясо	отварное	1150	04-19