

Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20
Устькачкинцева Т.И.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 20

на 5 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Плов из говядины	200	81-27	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Барни	30	40-00	1,8	4,74	16,05	118,5	
Итого:		147-70	16,73	18,74	87,45	585,04	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему из говядины	195	74-20	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-73	1,38	0,25	8,02	47,5	
Барни	30	40-00	1,8	4,74	16,05	118,5	
Итого:		147-70	21,1	26,54	77,82	638,33	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	7-28	1,1	3,05	5,71	54,25	№ 17-2013
Цци с говядиной со сметаной	10/250/10	29-60	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	90.30	62-92	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макароны отварные	150	11-78	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке	200	20-86	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,58	39,46	106,32	901,07	

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Ответственный за питание: _____

Мед. работник: _____

Утверждаю:
ИИ Яркова И.В.



Составлено:

Диетолог МАОУ СОШ № 20

Устькачкинцева Т.И.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 20

на 5 марта 2024 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Шов из говядины	200	81-27	12,5	13,7	36,5	319,3	№370-2013
Чай с сахаром	200	2-00	0,2	0,0	10,02	38,99	№685-2004
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Рябинушка» йодированный	25	2-98	2,03	0,3	10,5	50,75	
Барни	30	40-00	1,8	4,74	16,05	118,5	
Итого:		147-70	16,73	18,74	87,15	585,04	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Жаркое по-домашнему из говядины	195	74-20	17,56	21,55	22,34	348,78	№436-2004
Компот из вишни	200	9-32	0,16	0,0	17,03	66,05	№511-2013
Сок в индивидуальной упаковке	125	21-45	0,2	0,0	14,38	57,5	
Хлеб «Славянский» ржаной	25	2-73	1,38	0,25	8,02	47,5	
Барни	30	40-00	1,8	4,74	16,05	118,5	
Итого:		147-70	21,1	26,54	77,82	638,33	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат овощной	60	7-28	1,1	3,05	5,71	54,25	№ 17-2013
Щи с говядиной со сметаной	10/250/10	29-60	7,7	8,54	10,0	138,52	№ 124-2004
Котлеты мясные с соусом	90.30	62-92	14,6	17,78	10,39	251,66	№451-2004 №578-2004
Макаронь отварные	150	11-78	5,15	4,13	36,64	200,8	№ 516-2004
Какао на молоке	200	20-86	4,98	5,36	22,58	154,34	№693-2004
Хлеб «Рябинушка» йодированный	50	5-96	4,05	0,6	21,0	101,5	
Итого за прием		138-40	37,58	39,46	106,32	901,07	

Зав. производством:

Калькулятор:

Ответственный за питание:

Мед. работник: