

СОГЛАСОВАНО:

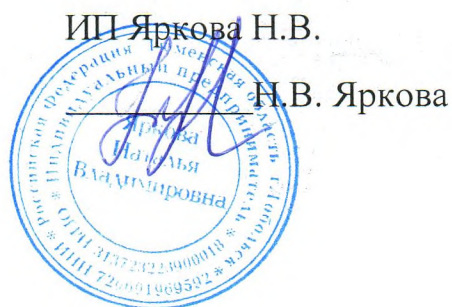
Директор МАОУ СОШ № 20



Г.Н. Устькачкинцева

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Яркова Н.В.



Н.В. Яркова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МАОУ СОШ № 20
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ЭКСПРЕСС-ЗАВТРАКИ

День	Наименование	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
1	Каша рисовая вязкая	200.5	11,0	9,58	49,87	313,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,02	38,99
	Хлеб «Рябиноушка»	25	2,03	0,3	10,5	50,75
	Итого:	425.5	13.23	9.88	70.39	403.34
2	Картофельное пюре с соусом томатным	200.20	4,09	6,52	29,2	200,08
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Компот из ягод	200	0,2	-	21,42	83,6
	Итого:		10,65	7,06	69,04	419.28
3	Суп лапша домашняя	10.250	4,91	5,77	16,5	194
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		11,47	6,31	56,34	368,59
4	Макаронотварные с соусом	200.50	5,68	4,49	36,59	212,67
	Хлеб «Рябиноушка»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Компот из вишни	200	0,2	-	21,42	83,6
	Итого:		10,44	5,03	87,83	431,87
5	Борщ с мясом	10.250.10	5,39	7,77	14,01	179,23
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		11,95	8,31	53,85	353,82
6	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200.5	11,0	9,58	49,87	313,6
	Чай с сахаром	200.10	2	-	10,02	38,99
	Хлеб «Рябиноушка»	25	2.03	0.3	10.5	50.75
	Итого :	425.6	15,03	9,88	70,39	403,34
7	Макаронотварные с соусом	200.50	5,68	4,49	36,59	212,67
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:		12,24	5,03	76,43	387,26
8	Суп рассольник ленинградский	10.250	4,91	5,77	16,5	194
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого :		11,47	6,31	56,34	368,59
9	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	180.30	10,54	7,09	54,0	327,67
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200.10	2	-	10,02	38,99
	Итого :	470	17,10	7,63	93,84	502,26
10	Суп гороховый с мясом	10,250	9,18	7,84	22,3	196,92
	Хлеб «Пшеничный»	50	4,56	0,54	29,82	135,6
	Чай с сахаром	200,10	2	-	10,02	38,99
	Итого:	520	15,74	8.38	62,14	371,51