

Столовая школы № 20

Директор МАОУ СОШ № 20

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню

на 8 октября 2025 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	225	49-32	20	33	4	398	№340-2004
Какао с молоком	200	24-59	5	5	33	190	№693-2004
Хлеб пшеничный	25	3-85	2	-	11	51	
Сдоба Выборгская	50	29-94	4	4	39	216	
Итого :		107-70	31	42	86	855	

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Омлет натуральный	225	49-32	20	33	4	398	№340-2004
Какао с молоком	200	18-48	5	5	33	190	№693-2004
Хлеб пшеничный	50	7-70	2	-	11	51	
Сдоба Выборгская	70	32-20	4	4	39	216	
Итого :		107-70	31	42	86	855	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 лет до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ,ккал	№ рецептуры
Птица тушеная в соусе с овощами	125	68-65	6	5	8	107	№488-2004
Рис отварной	150	23-07	4	6	39	225	№ 511-2004
Компот из ягод	200	12-13	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	25	3-85	2	-	11	51	
Итого :		107-70	13	11	86	499	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Птица тушеная в соусе с овощами	120	60-89	7	6	9	119	№488-2004
Рис отварной	180	26-98	5	7	47	270	№ 511-2004
Компот из ягод	200	12-13	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный йодированный	50	7-70	2	-	11	51	
Итого :		107-70	15	13	95	556	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	20-10	2	3	3	57	№37-2004
Рассольник ленинградский	270	33-66	6	7	20	174	№ 132-2004
Бефстроганов	100	61-07	18	12	6	203	№423-2004
Каша рассыпчатая гречневая	180	17-63	11	10	52	335	№508-2004
Чай с сахаром	200	2-09	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-85	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	39	32	102	859	

Зав. производством: 
Калькулятор: 
Ответственный за питание: