

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 20



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Меню

Столовая школы № 20

на 10 октября 2025г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Фрикасе из куры	125	78-69	15	15	1	194	№ 493-2004
Рис отварной	150	23-07	4	6	39	225	№511-2004
Чай с сахаром	200	2-09	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	25	3-85	2	-	11	51	
Итого :		107-70	27	27	117	817	

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Фрикасе из куры	120	70-17	17	17	1	216	№ 493-2004
Рис отварной	180	26-98	5	7	47	270	№511-2004
Чай с сахаром	200	2-85	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	50	7-70	2	-	11	51	
Итого :		107-70	30	30	125	884	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели 2 вариант с соусом	125	77-04	9	9	10	164	№462-2004 №528-1996
Каша рассыпчатая гречневая	150	14-68	9	8	43	279	№508-2004
Компот из ягод	200	12-13	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	25	3-85	2	-	11	51	
Итого :		107-70	21	17	102	705	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели 2 вариант с соусом	120	70-24	9	9	10	164	№462-2004 №528-1996
Каша рассыпчатая гречневая	180	17-63	11	10	52	335	№508-2004
Компот из ягод	200	12-13	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	50	7-70	2	-	11	51	
Итого :		107-70	23	19	111	765	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из вареных овощей	100	23-91	2	3	3	57	№37-2004
Суп - лапша домашняя	260	40-53	5	7	14	135	№ 148-2004
Жаркое по-домашнему	200	62-55	18	10	22	250	№436-2004
Напиток их плодов шиповника	200	8-26	-	-	24	94	№705-2004
Хлеб ржаной	25	3-15	1	-	8	48	
Итого за прием		138-40	26	20	71	584	

Зав. производством:

Калькулятор:

Ответственный за питание: