

Утверждаю:

ИП Яркова Н.В.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 20

Азисов М.С.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М е н ю

Столовая школы № 20

на 5 сентября 2025 г.

Горячий завтрак 1 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели 2вариант с соусом	125	74-82	9	9	10	164	№462-2004 №528-1996
Каша рассыпчатая гречневая	150	14-68	9	8	43	279	№508-2004
Компот из ягод	200	14-59	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	25	3-61	2	-	11	51	
Итого :		107-70	27	23	148	918	

Горячий завтрак 2 комплекс с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Фрикасе из кури	100	74-80	15	15	1	194	№ 493-2004
Рис отварной	150	23-07	4	6	39	225	№511-2004
Чай с сахаром	200	2-61	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	50	7-22	2	-	11	51	
Итого :		107-70	21	21	71	549	

Горячий завтрак 1 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Тефтели 2вариант с соусом	120	68-26	9	9	10	164	№462-2004 №528-1996
Каша рассыпчатая гречневая	180	17-63	11	10	52	335	№508-2004
Компот из ягод	200	14-59	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	50	7-22	2	-	11	51	
Итого :		107-70	29	25	157	974	

Горячий завтрак 2 комплекс с 12 лет и старше

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Фрикасе из кури	120	70-89	17	17	1	216	№ 493-2004
Рис отварной	180	26-98	5	7	47	270	№511-2004
Чай с сахаром	200	2-61	-	-	10	39	№685-2004
Хлеб пшеничный	50	7-22	2	-	11	51	
Итого :		107-70	24	24	79	616	

Горячий обед

Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углев.	ЭЦ, ккал	№ рецептуры
Салат из сырых овощей	100	13-22	2	3	3	57	№37-2004
Рассольник домашний	270	33-01	6	7	13	139	№ 131-2004
Биточки с соусом	120	46-99	5	5	34	206	№451-2004 №528-1996
Рис отварной	180	26-98	5	7	47	270	№ 511-2004
Компот из ягод	200	14-59	1	-	28	116	№511-2013
Хлеб пшеничный	25	3-61	2	-	11	51	
Итого за прием		138-40	21	22	136	839	

Зав. производством:

Калькулятор:

Ответственный за питание: