



Утверждаю:
ИП Яркова Н.В.



Согласовано:
Директор МАОУ СОШ № 20
Засорин А.Ю.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! М е н ю

Столовая школы № 20

с 21 по 25 сентября 2026 г.

Экспресс завтрак

21.09.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Солянка из птицы	260	33-55	6	7	5	202
Чай с сахаром	200	2-41	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Пшеничный»	25	4-14	2,03	0,3	10,5	50,75
Итого:	485	40-10	8,23	7,3	25,52	291,74

22.09.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Борщ с капустой и картофелем	271,22	29-41	5	8	13	145
Чай с сахаром	200	2-41	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Пшеничный»	50	8-28	4,56	0,54	29,82	135,6
Итого:	521,22	40-10	9,76	8,54	52,84	319,59

23.09.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суп - лапша домашняя	264,41	24-81	5	7	14	135
Напиток их плодов шиповника	200	11-15	-	-	24	94
Хлеб «Пшеничный»	25	4-14	2,03	0,3	10,5	50,75
Итого:	489,41	40-10	7,03	7,3	48,5	279,75

24.09.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша рассыпчатая гречневая с соусом	250	29-41	11	10	52	335
Чай с сахаром	200	2-41	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Пшеничный»	50	8-28	4,56	0,54	29,82	135,6
Итого:	500	40-10	15,76	10,54	91,84	509,59

25.09.2026

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем	273,52	29-41	5	7	10	127
Чай с сахаром	200	2-41	0,2	0,0	10,02	38,99
Хлеб «Пшеничный»	50	8-28	4,56	0,54	29,82	135,6
Итого:	523,52	40-10	9,76	7,54	49,84	301,59

Зав. производством:
Калькулятор:
Ответственный за питание:

ИП Яркова Н.В.



Директор МАОУ СОШ № 20

Засорин А.Ю.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА.

Меню

Столовая школы № 20

с 21 по 25 сентября 2026 г.

Горячий завтрак для детей детей с фенилкетоурией

21.09.2026.

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Рис отварной со сливочным маслом	150	28-74	9	6	22	185
Огурец свежий	100	18-39	2	-	11	51
Яблоко	146	43-95				
Компот из ягод	200	16-62	-	-	10	39
Итого:	596	107-70	11	6	43	275

22.09.2026.

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Капуста тушеная	200	26-39	6	7	5	202
Кукуруза консервированная	78	58-10	-	-	10	39
Сок в ассортименте	200	23-21	2	-	11	51
Итого:	478	107-70	8	7	26	292

23.09.2026.

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белк и	Жиры	Углев	Ккал
Овощное рагу	200	24-12	6	7	20	174
Салат из свежих огурцов и томатов	124	34-75	2	-	11	51
Чай с сахаром	200	2-41	-	-	10	39
Сок в ассортименте	2/200	46-42	2	-	11	51
Итого:	924	107-70				

24.09.2026.

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Картофельное пюре	200	38-00	5	11	14	127
Соус красный овощной (на воде)	50	5-42	2	-	11	51
Томат свежий	100	24-45	2	-	11	51
Компот из ягод	200	16-62	-	-	10	39
Сок в ассортименте	200	23-21	2	-	11	51
Итого:	750	107-70	7	11	35	217

25.09.2026.

Наименование блюда	Выход,гр	Цена	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Рис отварной с маслом сливочным	150	28-74	5	7	14	135
Огурец свежий	100	18-39	2	-	11	51
Яблоко	121	37-36	-	-	24	94
Сок в ассортименте	200	23-21				
Итого:	571	107-70	7	7	49	280

Зав. производством:

Калькулятор:

Ответственный за питание: