

МЕНЮ



Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 20
 Дата 14.08.21
 День: Суббота
 Неделя: 2
 Номер дня недели: 6
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	масло сливочное порционное	10	77
2.	сырники творожные с морковью	180	184,52
3.	сметанный соус сладкий	30	23,20
4.	хлеб пшеничный	40	94,00
5.	хлеб ржаной	20	40,20
6.	чай с лимоном	200	60,54
7.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5
ОБЕД			
1.	помидор свежий	60	38,80
2.	суп картофельный с клецками	250	149,08
3.	рыба тушеная в томате с овощами	120	215,83
4.	пюре картофельное	150	163,50
5.	хлеб пшеничный	50	117,5
6.	хлеб ржаной	30	60,3
7.	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79
ЗАВТРАК			
1.	масло сливочное порционное	10	77
2.	сырники творожные с морковью	210	201,94
3.	сметанный соус сладкий	30	23,20
4.	хлеб пшеничный	50	117,5
5.	хлеб ржаной	25	50,25
6.	чай с лимоном	200	60,54
7.	фрукты свежие (по сезону)	100	55,5
ОБЕД			
1.	помидор свежий	100	64,66
2.	суп картофельный с клецками	300	178,90
3.	рыба тушеная в томате с овощами	140	251,80
4.	пюре картофельное	200	218
5.	хлеб пшеничный	70	185,5
6.	хлеб ржаной	50	100,5
7.	компот из свежих плодов и ягод (вит С)	200	113,79

Директор МБОУ СОШ № 20



И.Ю. Попова

Зав. производством ООО "Формула вкуса"

Алексей Александрович