

# МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ № 20  
 Дата 16 июня 2021  
 День: среда  
 Неделя: 3  
 Номер дня недели: 11  
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	сыр	20	102,66
2.	масло сливочное порционное	10	77
3.	каша молочная "Дружба"	200	284,4
4.	хлеб пшеничный	40	94,00
5.	хлеб ржаной	20	40,20
6.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
<b>ОБЕД</b>			
1.	огурец свежий	60	38,80
2.	суп картофельный с бобовыми	250	115,45
3.	зраза рубленая мясная с яйцом	90	197,28
4.	рагу овощное	150	130,05
5.	хлеб пшеничный	50	117,5
6.	хлеб ржаной	30	60,3
7.	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие ( по сезону)	100	55,5
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.	сыр	20	102,66
2.	масло сливочное порционное	10	77
3.	каша молочная "Дружба"	250	355,5
4.	хлеб пшеничный	50	117,5
5.	хлеб ржаной	25	50,25
6.	кофейный напиток с молоком	200	115,0
<b>ОБЕД</b>			
1.	огурец свежий	100	64,66
2.	суп картофельный с бобовыми	300	138,54
3.	зраза рубленая мясная с яйцом	100	219,2
4.	рагу овощное	200	173,4
5.	хлеб пшеничный	70	185,5
6.	хлеб ржаной	50	100,5
7.	компот из смеси сухофруктов (вит С)	200	113,79
8.	фрукты свежие ( по сезону)	100	55,5

Директор МБОУ СОШ № 20



И. Ю. Корнева

Зав. производством ООО "Формула вкуса"

Мелиха М.А.