

МЕНЮ

Наименование и номер школы № МБОУ СОШ №20
 Дата 17 июня 2021
 День четверг
 Неделя: 3
 Номер дня недели: 12
 Возрастная категория: 7-11 лет и 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	выход в граммах	Калорийность
ЗАВТРАК			
1.	икра кабачковая консервированная	60	69,12
2.	омлет натуральный запеченный	170	209,67
3.	хлеб пшеничный	40	94,00
4.	хлеб ржаной	20	40,20
5.	чай с лимоном	200	60,54
6.	кисломолочный продукт	180	101,268
ОБЕД			
1.	помидор свежий	60	38,80
2.	суп с крупой и с томатом	250	98,25
3.	тефтели мясные с соусом 90/30	120	145,38
4.	гарнир гречневый	150	253,3
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.	икра кабачковая консервированная	100	115,2
2.	омлет натуральный запеченный	200	246,67
3.	хлеб пшеничный	50	117,5
4.	хлеб ржаной	25	50,25
5.	чай с лимоном	200	60,54
6.	кисломолочный продукт	180	101,268
ОБЕД			
1.	помидор свежий	100	64,66
2.	суп с крупой и с томатом	300	117,9
3.	тефтели мясные с соусом 100/30	130	210
4.	гарнир гречневый	200	253,3
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. Лютнев*

Зав. производством ООО "Формула вкуса" *(Мещина М.В.)*

