



Утверждаю  
Директор МБОУ ЦО №20  
Матвиевский А.А.

## Меню учащихся 1 - 4 классов

МБОУ ЦО № 20  
на 23 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
<b>Завтрак</b>	Помидор в нарезке	12,8	60
	Омлет с сыром	315,8	150
	Чай с сахаром	26,8	200
	батон йодированный	71,2	30
	Апельсин	60,5	160
Стоимость завтрака			74,00
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	81,5	60
	Рассольник Ленинградский	156,9	250
	Каша пшенная рассыпчатая	225,8	150
	Курица отварная	139,3	90
	Соус белый основной	31,2	50
	Компот из яблок с лимоном	46,7	200
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
	батон йодированный	71,2	30
Стоимость обеда			74,00
<b>Полдник</b>	Слойка с повидлом	384	100
	Ряженка 2,5%	101,8	200
Стоимость полдника			37,00

## Меню учащихся 5 - 11 классов

МБОУ ЦО № 20  
на 23 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
<b>Завтрак</b>	Помидор в нарезке	12,8	60
	Омлет с сыром	315,8	150
	Чай с сахаром	26,8	200
	батон йодированный	71,2	30
	Апельсин	60,5	160
Стоимость завтрака			74,00
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	81,5	60
	Рассольник Ленинградский	156,9	250
	Каша пшенная рассыпчатая	225,8	150
	Курица отварная	139,3	90
	Соус белый основной	31,2	50
	Компот из яблок с лимоном	46,7	200
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
	батон йодированный	71,2	30
Стоимость обеда			74,00
<b>Полдник</b>	Кекс "Столичный"	363,6	100
	Молоко 3.2%	118,4	200
Стоимость полдника			37,00