



Утверждаю  
Директор МБОУ ЦО №20  
Матвиевский А.А.

## Меню учащихся 1 - 4 классов

МБОУ ЦО № 20  
на 28 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	301,3	150
	Чай с молоком и сахаром	5	20
	Яблоко	44,4	100
	Батон йодированный	71,2	30
	Молоко сгущенное с сахаром	65,5	20
Стоимость завтрака			74,00
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	57,1	75
	Суп гороховый	138,7	250
	Каша гречневая рассыпчатая	233,7	150
	Тефтели из говядины с рисом	199,7	90
	Компот из смородины	35,5	200
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
	Батон иодированный	71,2	30
Стоимость обеда			74,00
<b>Полдник</b>	Банан	160,7	170
	Йогурт 2,5%	116,2	200
Стоимость полдника			37,00

## Меню учащихся 5 - 11 классов

МБОУ ЦО № 20  
на 28 декабря 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	301,3	150
	Чай с молоком и сахаром	5	20
	Яблоко	44,4	100
	Батон йодированный	71,2	30
	Молоко сгущенное с сахаром	65,5	20
Стоимость завтрака			74,00
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	57,1	75
	Суп гороховый	138,7	250
	Каша гречневая рассыпчатая	233,7	150
	Тефтели из говядины с рисом	199,7	90
	Компот из смородины	35,5	200
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
	Батон иодированный	71,2	30
Стоимость обеда			74,00
<b>Полдник</b>	Банан	160,7	170
	Йогурт 2,5%	116,2	200
Стоимость полдника			37,00