



Утверждаю
Директор МБОУ ЦО №20
Матвиевский А.А.

Меню учащихся 1 - 4 классов

МБОУ ЦО № 20
на 30 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	189,4	185
	Чай с сахаром	26,8	200
	Батон йодированный	95	40
	Яблоко	53,3	120
	Зефир	113,2	35
Стоимость завтрака			74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты	85,8	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100,9	200
	Рис отварной	203,5	150
	Курица тушеная с морковью	113,7	90
	Компот из смеси сухофруктов	81	200
	Батон йодированный	71,2	30
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
Стоимость обеда			74,00
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке	35,8	10
	Мандарин	35	100
	Сок морковный	111,4	200
	Галеты	78,6	20
Стоимость полдника			37,00

Меню учащихся 5 - 11 классов

МБОУ ЦО № 20
на 30 января 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Масса порции
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	189,4	185
	Чай с сахаром	26,8	200
	Батон йодированный	95	40
	Яблоко	53,3	120
	Зефир	113,2	35
Стоимость завтрака			74,00
Обед	Салат из белокочанной капусты	85,8	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100,9	200
	Рис отварной	203,5	150
	Курица тушеная с морковью	113,7	90
	Компот из смеси сухофруктов	81	200
	Батон йодированный	71,2	30
	Хлеб ржано-пшеничный	58,7	30
Стоимость обеда			74,00
Полдник	Сыр твердых сортов в нарезке	35,8	10
	Мандарин	35	100
	Сок морковный	111,4	200
	Галеты	78,6	20
Стоимость полдника			37,00