

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ

Утверждаю

Администрация  
Козьмодемского  
района

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Директор школы *А.Н.Силантьев*

Меню на 19.11.2021г  
(5-11 класс)

| Прием пищи   | Раздел      | № рец. | Блюдо                   | Выход, г | Цена         | Калорийность | Белки  | Жиры | Углеводы |
|--------------|-------------|--------|-------------------------|----------|--------------|--------------|--------|------|----------|
| Завтрак      | гор.блюдо   | 181    | Каша манная молочная    | 200      | 15.83        | 187,00       | 187,00 | 2,77 | 0,15     |
|              | гор.напиток | 685    | Чай с сахаром           | 200      | 3.27         | 81           | 0,00   | 0,00 | 14,60    |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный          | 60       | 2.85         | 76           | 2,64   | 0,44 | 15,04    |
| Завтрак 2    | фрукты      |        | Банан                   | 235      | 27.68        | 71           | 5,6    | 6,6  | 12,6     |
| <b>ИТОГО</b> |             |        |                         |          | <b>49,63</b> |              |        |      |          |
| Обед         | закуска     | 42     | Салат из свежей капусты | 100      | 0.52         | 86           | 1,41   | 5,08 | 8,65     |
|              | 1 блюдо     | 148    | Суп с вермишелью        | 300      | 9.26         | 120          | 2,80   | 5,80 | 13,90    |
|              | 2 блюдо     | 486    | Рыба тушеная            | 100      | 37.27        | 150          | 13,87  | 7,85 | 6,53     |
|              | Гарнир      | 124    | Рис отварной            | 200      | 5.80         | 166.99       | 4,20   | 4,40 | 26,90    |
|              | напиток     | 692    | Кофейный напиток        | 200      | 1.89         | 145.2        | 0,00   | 0,00 | 14,60    |
|              | хлеб бел.   | тк     | Хлеб пшеничный          | 40       | 2.40         | 76           | 2,64   | 0,44 | 15,04    |
| <b>ИТОГО</b> | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной             | 60       | 2.24         | 76           | 2,64   | 0,44 | 15,04    |
|              |             |        |                         |          | <b>59,38</b> |              |        |      |          |

Итого: 109 руб. 01 коп

Повар: *Соф* /М.В.Соколова