

Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 1** День **04.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	345,65	Каша молочная «Дружба»	220		186	6	7	26
	гор.напиток	693,11	Какао с молоком	200		100	5	4	13
	хлеб	0,11	Хлеб пшеничный	60		141	5	1	30
		901,01	Масло сливочное (порциями)	10		66	0	7	0
		3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10		36	2	3	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	117	Салат «Витаминный» с капустой и кукурузой заправленный растительным маслом	60		12	1	0	2
	1 блюдо	140,36	Суп картофельный в сермишелю	200		170	7	9	15
	2 блюдо	33,09	Биточки «Детские» с овощами тушёные	90		303	17	17	22
	гарнир	74,05	Каша гречневая с маслом сливочным	150		229	8	7	34
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200		55	1	0	13
	закуска	1183,06	Нарезка овощная «Ассорти»	30		6	4	0	1

Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 1** День **05.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	672,06	Вареники с картофелем	120		230	6	9	32
	гор.напиток	303,16	Кофейный напиток с молоком	200		86	4	3	11
	хлеб	0,33	Хлеб пшеничный	30		70	2	0	15
	фрукты	28,12	Фрукт свежий порционно/ Яблоко	120		53	0	0	10
		234,09	Соус сметанный	30		34	1	2	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	54,6	Яйцо варёное с зелёным горошком заправленный растительным маслом	60		42	4	3	0
	1 блюдо	184,05	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200		104	5	4	11
	2 блюдо	279,2	Биштекс «Детский» с овощами тушёными	90		367	17	23	23
	гарнир	355	Рис отварной с маслом сливочным	150		196	4	4	36
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	409,08	Компот из свежих яблок и ягод	200		82	0	0	20
	закуска	1183,06	Нарезка овощная «Ассорти»	30		6	4	0	1



Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 1** День **07.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	71,13	Каша молочная овсянная	200		271	8	12	34
	гор.напиток	303,03	Кофейный напиток с сахаром	200		27	1	0	6
	хлеб	0,34	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	закуска	50,32	Лепёшка с сыром	100		266	10	7	41
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	67,04	Овощи порционно: кукуруза	60		16	1	0	3
	1 блюдо	99,54	Суп овощной «Летний» на бульоне	200		97	5	5	9
	2 блюдо	279,51	Тефтели «Детские» с овощами тушёные	90		302	14	19	20
	гарнир	520,24	Картофельное пюре с маслом сливочным	150		139	3	5	20
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	420,12	Напиток из яблок и лимона	200		62	0	0	15
	закуска	54,2	Овощи порционно: зелёный горошек	30		42	4	3	0



Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 2** День **11.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	679,34	Блинчики «Французские» со сгущённым молоком	205		536	16	14	88
	гор.напиток	375,01	Чай фруктовый	200		32	1	0	7
	хлеб	0,34	Хлеб пшеничный	20		47	2	0	10
	закуска	120,2	Салат-коктейль «Фруктовый» с сахарной пудрой	100		53	1	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	20,08	Салат из свеклы с растительным маслом	60		47	1	3	5
	1 блюдо	124,41	Щи со свежей капустой и картофелем на бульоне	200		92	5	6	6
	2 блюдо	267,76	Крокеты «Детские» с соусом овощным	90		315	19	17	21
	гарнир	332,26	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		197	5	5	33
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,38/5,00	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	349,1	Компот из смеси сухофруктов	200		88	0	0	22

Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 2** День **12.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	53,27	Каша молочная пшѐнная с маслом сливочным	200		246	7	10	32
	гор.напиток	303,03	Кофейный напиток с сахаром	200		27	1	0	3
	хлеб	0,34	Хлеб пшеничный	30		47	2	0	10
	сладкое	740,02	Шанежка наливная	80		221	8	5	37
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	24,25	Овощная нарезка	60		6	0	0	1
	1 блюдо	81,21	Свекольник классический на бульоне	250		142	6	8	12
	2 блюдо	392,4	Пельмени «Аппетитные» отварные с бульоном	150		487	24	23	46
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,38/5,00	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	430	Чай с сахаром	200		23	0	0	23
	331,02	Соус овощной с томатом	50		59	2	4	3	

Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 2** День **13.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	219,19	Вареники с творогом	130		349	16	15	38
	гор.напиток	693,11	Какао с молоком	200		100	5	4	13
	хлеб	0,34	Хлеб пшеничный	30		47	2	0	10
	фрукты	28,12	Фрукт свежий порционно/ Яблоко	120		53	1	1	12
		331,1	Соус молочный сладкий	30		68	1	2	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	0,05	Закуска овощная: свекла в нарезке	60		17	1	1	2
	1 блюдо	102,08	Суп картофельный с горохом	200		132	7	5	15
	2 блюдо	33,02	Котлета «Аппетитная»	90		293	18	17	17
	гарнир	255,13	Рис отварной с овощами	150		168	3	6	26
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,38/5,00	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	275,01	Чай черный с лимоном	200		24	0	0	24
		331,07	Соус овощной с томатом	10		59	2	4	3



Школа **ОГАОУ многопрофильный лицей № 20** Отд./корп **Неделя 2** День **14.09.2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	279,28	Тефтели «Детские» с тушёными овощами в соусе	60		202	9	12	13
	гор.напиток	430,1	Чай витаминизированный	200		9	0	0	2
	хлеб	0,34	Хлеб пшеничный	40		94	3	0	20
	гарнир	332,26	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		197	5	5	33
	закуска	118,06	Морковь в нарезке	60		17	1	0	4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	171,05	Яйцо варёное с зелёным огурцом заправленный растительным маслом	60		28	2	2	0
	1 блюдо	140,11	Суп картофельный с вермишелью	200		133	5	6	16
	2 блюдо	34,01	Фрикадельки «Детские» тушённые с овощами	90		216	10	13	14
	гарнир	171,15	Гречневая каша с маслом сливочным	150		186	7	4	31
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	5,38/5,00	Хлеб ржано-пшеничный / Хлеб пшеничный	50		98	3	1	20
	напиток	519,01	Компот из быстрозамороженных ягод	200		104	1	0	25

