

Согласовано:
Директор МАУ «СОШ№ 20»

Т. А. Шигулина



Утверждаю,
Директор
Федерального научного центра
О. Козырева

МЕНЮ

18.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
1,91	5,38	9,37	95,00	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	14,18
16,43	9,43	3,88	166,49	437,01	Гуляш из мяса свинины	100	55,55
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,27
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
27,39	21,00	87,59	657,69				103,00

19.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
1,59	3,78	10,55	83,27	1175	Рассольник домашний со сметаной	200	18,56
0,23	15,04	1,88	143,83	1237	Птица запеченная	90	48,37
4,08	5,70	24,96	187,45	995	Пюре картофельное	150	16,07
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
8,72	25,73	62,86	543,50				103,00

20.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
1,96	5,39	11,51	92,57	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	12,65
15,11	27,13	7,78	335,72	1336,03	Мясо "Пикантное"	90	52,05
3,60	8,80	33,56	209,80	990	Рис припущенный с овощами	150	16,30
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
23,50	40,47	77,64	763,03				103,00

21.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
3,86	3,91	15,35	112,44	139	Суп картофельный с бобовыми	200	18,88
1,28	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,48
14,00	11,58	14,39	219,10	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы с соусом	90	44,41
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
6,64	4,66	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	15,97
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
28,85	22,43	97,61	714,87				103,00

22.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
3,80	6,07	12,49	113,74	1015	Суп-паша на курином бульоне	200	12,93
19,53	19,81	16,98	325,44	893,01	Жаркое по-домашнему	200	70,97
0	0	19,96	79,80	917,02	Компот из ягод	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
26,00	27,11	60,32	587,48				103,00

23.12.2023						Выход, г	Цена, руб.
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Абонемент №1 103 рубля							
1,52	4,16	7,38	73,74	1048	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	200	12,70
12,13	12,84	5,81	157,60	966	Голубцы ленивые из мяса кур	90	55,77
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	13,27
0,16	0,16	23,88	99,10	912	Компот из свежих яблок.	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
22,50	24,08	84,71	622,26				103,00

Технолог:

Зав. производством:

Согласовано:
 Директор МКОУ СОШ № 20
 Т.А.Шипулина



МЕНЮ

18.12.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюд	Цена, руб.
Нижний Тагил ШУ Завтрак 1-4 класс 95,93 руб						
5,85	7,13	15,14	145,16	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50
12,99	19,63	0,81	231,81	891	Омлет запеченный или паровой	150
0,24	0,03	0,78	4,19	836	Огурцы свежие порционно	30
0,06	0,01	15,16	59,85	686	Чай с лимоном	200
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
21,81	27,93	42,78	509,51			95,93
Нижний Тагил ШУ Комплекс 5-11 класс 269,64 руб						
Завтрак						
5,85	7,13	15,14	145,16	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50
17,32	26,17	1,09	309,09	891	Омлет запеченный или паровой	200
0,40	0,05	1,30	6,98	836	Огурцы свежие порционно	50
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
Обед						
2,39	6,73	11,71	118,75	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250
18,07	10,37	4,27	183,14	437,01	Гуляш из мяса свинины	110
7,89	6,58	47,95	282,73	516	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
60,53	60,86	176,30	1 513,54			269,64
Нижний Тагил ШУ Комплекс 1-4 кл 230,24 руб						
Завтрак						
5,85	7,13	15,14	145,16	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50
12,99	19,63	0,81	231,81	891	Омлет запеченный или паровой	150
0,24	0,03	0,78	4,19	836	Огурцы свежие порционно	30
0,09	0,01	20,26	79,80	483	Чай с лимоном	200
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
Обед						
1,91	5,38	9,37	95,00	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
16,43	9,43	3,88	166,49	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
51,95	50,36	160,79	1 322,40			230,24
Нижний Тагил ШУ Обед 1-4 класс 134,31 руб						
1,91	5,38	9,37	95,00	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200
16,43	9,43	3,88	166,49	437,01	Гуляш из мяса свинины	100
5,92	4,94	35,96	212,05	516	Макаронные изделия отварные с маслом	150
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
30,11	22,42	112,91	792,94			134,31
Нижний Тагил ШУ Обед 5-11 класс 157,29 руб						
2,39	6,73	11,71	118,75	1058	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250
18,07	10,37	4,27	183,14	437,01	Гуляш из мяса свинины	110
7,89	6,58	47,95	282,73	516	Макаронные изделия отварные с маслом	200
0,46	0,12	27,49	115,65	928	Компот из смеси сухофруктов	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
34,20	26,36	127,63	904,02			157,29

Технолог: _____
 Зав. производством: _____

Согласовано:
 Директор МАУ СОШ № 20
 Т.А. Шигулина



МЕНЮ

19.12.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда	Цена, руб.
Нижний Тагил ШУ Завтрак 1-4 класс 95,93 руб						
3,14	4,34	38,99	207,24	874	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200
5,14	9,44	42,10	275,08	956,01	Язычок слоеный	70
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
11,55	15,52	121,55	681,17			95,93
Нижний Тагил ШУ Комплекс 5-11 класс 269,64 руб						
Завтрак						
3,93	5,43	48,62	259,05	874	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200
5,14	9,44	42,10	275,08	956,01	Язычок слоеный	70
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
						45,04
						10,00
						25,38
						6,00
						25,93
Обед						
1,99	4,73	13,18	104,09	1175	Рассольник домашний со сметаной	250
0,25	16,72	2,09	159,81	1237	Птица запеченная	100
5,43	7,60	33,28	249,93	995	Пюре картофельное	200
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56
29,17	53,16	257,58	1 668,43			269,64
Нижний Тагил ШУ Комплекс 1-4 кл 230,24 руб						
Завтрак						
3,14	4,34	38,99	207,24	874	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200
5,14	9,44	42,10	275,08	956,01	Язычок слоеный	70
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100
						28,62
						10,00
						25,38
						6,00
						25,93
Обед						
1,59	3,78	10,55	83,27	1175	Рассольник домашний со сметаной	200
0,23	15,04	1,88	143,83	1237	Птица запеченная	90
4,08	5,70	24,96	187,45	995	Пюре картофельное	150
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56
26,60	47,56	236,69	1 517,34			230,24
Нижний Тагил ШУ Обед 1-4 класс 134,31 руб						
1,59	3,78	10,55	83,27	1175	Рассольник домашний со сметаной	200
0,23	15,04	1,88	143,83	1237	Птица запеченная	90
4,08	5,70	24,96	187,45	995	Пюре картофельное	150
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56
15,05	32,04	115,15	836,17			134,31
Нижний Тагил ШУ Обед 5-11 класс 157,29 руб						
1,99	4,73	13,18	104,09	1175	Рассольник домашний со сметаной	250
0,25	16,72	2,09	159,81	1237	Птица запеченная	100
5,43	7,60	33,28	249,93	995	Пюре картофельное	200
0,17	0,07	14,58	60,45	930	Напиток Ягодка	200
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56
16,83	36,56	126,31	935,45			157,29

Технолог:

Зав. производством

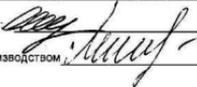
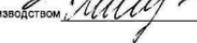
Согласовано:
 Директор МАУ УБОШ № 20
 Т.А. Шипулина



МЕНЮ

20.12.2023

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Рец.	Наименование блюда		
Нижний Тагил ШУ Завтрак 1-4 класс 95,93 руб							
22,28	14,56	24,93	325,73	365	Запеканка творожная	150	59,00
2,13	1,50	16,56	88,50	902	Молоко сгущенное	30	5,00
3,77	3,92	15,73	114,47	919	Какао с молоком	200	10,00
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56	15,93
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25	6,00
35,05	26,60	109,77	825,12				95,93
Нижний Тагил ШУ Комплекс 5-11 класс 269,64 руб							
Завтрак							
26,74	17,48	29,91	390,87	365	Запеканка творожная	180	68,72
2,13	1,50	16,56	88,50	902	Молоко сгущенное	30	5,00
3,77	3,92	15,73	114,47	919	Какао с молоком	200	10,00
5,30	8,23	62,50	341,88	1141	Печенье детское	84	17,25
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25	6,00
2,13	0,83	10,63	64,75	1148	Хлеб ржаной	25	5,38
Обед							
2,45	6,74	14,39	115,71	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	16,35
16,79	30,14	8,65	373,02	1336,03	Мясо "Пикантное"	100	64,19
4,80	9,06	44,75	279,73	990	Рис припущенный с овощами	200	25,44
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный	25	6,00
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25	5,38
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
73,32	81,60	264,10	2 097,63				269,64
Нижний Тагил ШУ Комплекс 1-4 кл 230,24 руб							
Завтрак							
22,28	14,56	24,93	325,73	365	Запеканка творожная	150	59,00
2,13	1,50	16,56	88,50	902	Молоко сгущенное	30	5,00
3,77	3,92	15,73	114,47	919	Какао с молоком	200	10,00
4,20	5,49	41,66	227,92	1141	Печенье детское	56	15,93
2,67	1,13	10,89	68,50	897	Хлеб пшеничный	25	6,00
Обед							
1,96	5,39	11,51	92,57	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	12,65
15,11	27,13	7,78	335,72	1336,03	Мясо "Пикантное"	90	62,05
3,60	6,80	33,56	209,80	990	Рис припущенный с овощами	150	18,30
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный	25	6,00
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25	5,38
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
61,27	68,49	212,73	1 723,39				230,24
Нижний Тагил ШУ Обед 1-4 класс 134,31 руб							
1,96	5,39	11,51	92,57	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	12,65
15,11	27,13	7,78	335,72	1336,03	Мясо "Пикантное"	90	62,05
3,60	6,80	33,56	209,80	990	Рис припущенный с овощами	150	18,30
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный	25	6,00
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25	5,38
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
26,22	41,89	102,96	898,28				134,31
Нижний Тагил ШУ Обед 5-11 класс 157,29 руб							
2,45	6,74	14,39	115,71	1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	16,35
16,79	30,14	8,65	373,02	1336,03	Мясо "Пикантное"	100	64,19
4,80	9,06	44,75	279,73	990	Рис припущенный с овощами	200	25,44
0,16	0,02	13,89	56,44	932	Компот из кураги	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный	25	6,00
2,13	0,83	10,63	64,75	1147	Хлеб ржаной	25	5,38
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
29,58	48,52	117,89	1 028,65				157,29

Технолог 
 Зав. производством 



МЕНЮ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	№ Ресц.	Наименование блюд	Выход	Цена, руб.
Нижний Тагил ШУ Завтрак 1-4 класс 95,93 руб							
11,04	8,04	47,60	291,01	334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	32,46
5,08	4,60	0,28	62,80	349,01	Яйцо отварное	40	16,16
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200	10,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
21,51	16,10	99,06	617,41				95,93
Нижний Тагил ШУ Комплекс 5-11 класс 269,64 руб							
Завтрак							
13,80	11,18	59,50	363,77	334	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	48,88
5,08	4,60	0,28	62,80	349,01	Яйцо отварное	40	16,16
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200	10,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
Обед							
4,82	4,88	19,18	140,55	139	Суп картофельный с бобовыми	250	27,27
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,48
15,55	12,87	15,99	243,45	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	100	51,69
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
8,86	6,21	40,02	251,05	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	23,28
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
6,10	3,15	39,07	318,50	938,02	Булочка творожная	100	25,93
66,08	48,56	273,71	1 903,50				269,64
Нижний Тагил ШУ Комплекс 1-4 кл 230,24 руб							
Завтрак							
11,04	8,94	47,60	291,01	334	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	32,46
5,08	4,60	0,28	62,80	349,01	Яйцо отварное	40	16,16
0	0	14,97	59,85	971	Чай ягодный	200	10,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
0,60	0,60	14,70	70,50	976,03	Фрукт	100	25,93
Обед							
3,86	3,91	15,35	112,44	139	Суп картофельный с бобовыми	200	18,88
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,48
14,00	11,58	14,39	219,10	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	90	44,41
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
6,84	4,86	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	15,97
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
6,10	3,15	39,07	318,50	938,02	Булочка творожная	100	25,93
58,59	42,51	246,37	1 715,53				230,24
Нижний Тагил ШУ Обед 1-4 класс 134,31 руб							
3,86	3,91	15,35	112,44	139	Суп картофельный с бобовыми	200	18,88
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,48
14,00	11,58	14,39	219,10	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	90	44,41
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
6,84	4,86	30,02	188,29	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	15,97
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
6,10	3,15	39,07	318,50	938,02	Булочка творожная	100	25,93
37,08	26,41	147,31	1 098,12				134,31
Нижний Тагил ШУ Обед 5-11 класс 157,29 руб							
4,82	4,88	19,18	140,55	139	Суп картофельный с бобовыми	250	27,27
1,26	0,16	7,73	37,60	943	Гренки из пшеничного хлеба	10	2,48
15,55	12,87	15,99	243,45	1054,01	Котлета Детская из мяса птицы	100	51,69
0,10	0,85	0,79	11,28	1126	Соус томатный	20	1,26
8,86	6,21	40,02	251,05	822	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	23,28
0,32	0,14	18,45	77,66	705	Напиток из плодов шиповника	200	14,00
2,67	1,13	10,89	68,50	894,01	Хлеб пшеничный.	25	6,00
2,13	0,83	10,83	64,75	1147	Хлеб ржаной.	25	5,38
6,10	3,15	39,07	318,50	938,02	Булочка творожная	100	25,93
41,81	30,23	162,76	1 213,34				157,29

Технолог:

Зав. производством

