

Меню на « 11 » селе 2023 г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
О.Б. Гусова  
 «10» селе 2023 г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы						
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена
<b>завтраки</b>													
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,13	100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,72
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	28,18	100	22,6	7,8	7,2	189,3	28,18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,89	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	ИТОГО:	540	29,74	13,07	65,05	505,45	84,04	630	32,41	14,34	80,07	589,5	88,08
<b>завтрак обучающихся с ОВЗ</b>													
	Бутерброд с маслом	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	8,99	25/10	1,98	8,49	12,05	133,8	8,99
	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	3	2,25	18	103,5	9,48	200/5	4	3	24	138	11,58
	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	5,38	200	3	4	29	152	5,38
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,89	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,89
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58	80	6,7	5,8	54,2	437	19,58
	ИТОГО:	500	16,98	20,8	127,61	897,1	44,21	550	17,98	21,58	133,61	931,6	46,31
<b>обеда обучающихся с ОВЗ</b>													
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1	14,23	100	1,3	0,3	3,4	23,5	23,72
	Суп рисовый (харчо)	200	7,18	2,94	11,76	102,26	6,43	250	6,18	3,3	14,65	113,0	8,04
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	28,18	100	22,6	7,8	7,2	189,3	28,18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	11,84	180	3,67	5,76	24,53	164,7	14,20
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	19,0	200	1	-	21	94	19,0
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,3	0,29	14,36	70,8	1,89	50	3,84	0,48	23,94	118	2,98
	ИТОГО:	740	36,92	16,0	76,81	607,71	80,44	880	38,59	17,6	94,72	702,5	95,12

Шеф-повар Т.П. Ярошенко



Меню на « 11 » *сентя* 20 *13* г.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №20  
*О.Б. Трусова*  
 « 10 » *сентя* 20 *13* г.

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-4 классы					5-11 классы				
		выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	цена	выход	белки	жиры	углеводы

**Завтраки Диета №8**

	Нарезка из свежих помидоров	60	0,78	0,18	2,04	14,1							14,23
	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3							28,18
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25							11,84
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94							19,0
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,8	0,3	13,35	56,7							1,58
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							29,0
	ИТОГО:	640	31,74	14,28	80,04	576,35							102,83

**Завтрак обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Бутерброд с маслом	21,5/1	1,39	7,465	9,708	106,84							8,64
	Каша рисовая молочная без сахара со	200/5	5,6	8,2	40	257,2							11,32
	Кофейный напиток без сахара	200	0,6	0,2	3,6	18,2							4,09
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,215	9,568	40,64							1,14
	Йогурт молочный	100	2,5	1,2	16	85							29,0
	ИТОГО:	558	11,38	17,28	78,876	507,88							53,19

**Обед обучающихся с ОВЗ Диета №9**

	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5							23,42
	Суп овсяный с овощами	250	2	3,2	11,5	82							5,16
	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,87	-	69,34							30,71
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7							14,2
	Сок томатный (консервы)	200	2	0,2	5,8	36							16,77
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	21,5	1,29	0,21	9,568	40,64							1,14
	ИТОГО:	851,5	23,51	11,5	54,828	416,18							91,40

Шеф-повар

*Е. Ар*

Т.П. Ярошенко